

Kliūtis	Koks mąstymas gali padėti?	Kaip elgtis?
Neturiu motyvacijos	Motyvacija → Veiksmas → Rezultatas → Motyvacija →... yra tik vienas iš būdų „įsivažiuoti“. Kartais motyvacijos laukimas ima trukdyti, nes kuo ilgiau nieko nedarome, tuo labiau motyvacija mažėja, be to, auga nusivylimas savimi. Jeigu apsisprendžiame tiesiog imtis veiksmų, dažnai pamatome, kad kai esame aktyvūs, ji auga. Taigi, puikiai gali veikti ir tokia schema: Veiksmas → Rezultatas → Motyvacija → Veiksmas →...	Atlikti tai, ką esate suplanavę šiai dienai ar savaitei.
Ima miegas	Tai gali būti realaus nuovargio pasekmė, tačiau miegas gali imti ir dėl nuobodulio arba gali pradėti formuotis sąlyginė reakcija, t. y. vos atsisėdus medituoti, automatiškai ima miegas. Suprasti, kokios priežastys kelia mieguistumą ir rasti išeiti iš šios situacijos galėsiu tik toliau eksperimentuodama(s) ir kaupdama(s) patirtį.	Galimi įvairūs variantai: vengti gulimos padėties, nesiremti į kėdės atlošą, išmėginti stovimą padėtį, pamėginti medituoti kitu metu.
Sie pratimai man nepatinka, todėl jie man neduos naudos	Nors šie pratimai man nepatinka, vis dėlto gyvenime būna situacijų, kai norėčiau geriau valdyti stresą ir geriau jaustis. Galbūt verta išmėginti, ar šie pratimai gali man duoti kokios naudos, ar ne. Kai kuriems žmonėms sportiniai pratimai patinka, o kai kuriems ne, tačiau reguliariai atliekami jie duoda naudos visiems.	Susidaryti sau priimtina pratybių planą ir tam tikrą laiką kiek galima nuosekliau jo laikytis bei tam tikrais intervalais, pvz. kartą per mėnesį, įvertinti pokyčius.
Esu per daug pavargęs	Šiuo metu man taip atrodo, tačiau iš tikrųjų aš nežinau, ar jausdamas tokį nuovargį, kaip šiandien galiu medituoti, ar ne. Galiu pamėginti ir sužinosiu.	Galima sutrumpinti meditacijos laiką, pvz. pasirinkti 5 ar 10 min. kvėpavimo pratimą.
Esu per daug sudirgęs, kad nusėdėčiau	Kad galėčiau atlikti dėmesio lavinimo pratimą, man nereikia jausti (arba nejausti) jokios konkrečios nuotaikos ar būsenos. Galbūt gali būti, kad jeigu po truputį išmoksiu išbūti su savo neigiamomis mintimis ir emocijomis pratybų metu, pvz. pasitelkdama(s) kvėpavimą, man bus lengviau su jomis išbūti ir gyvenime, nes tokių situacijų kartas nuo karto pasitaiko. Jeigu mažiau bijosiu savo nemalonių būsenų, galbūt jausiu mažiau išankstinio nerimo dėl jų. Galiu pamėginti daryti pratimą 5 minutes ir po to spręsti, ar galiu jį kiek nors pratęsti.	Galima rinktis vaikščiojimo meditaciją ar dėmesingus judesius.

Kliūtis	Koks mąstymas gali padėti?	Kaip elgtis?
Niekas nesikeičia	Ar šis mano apibendrinimas tikrai tiksliai atspindi visą mano pratybų patirtį? Ar tikrai nė karto nepastebėjau jokių pasikeitimų? Galbūt man trukdo labai dideli lūkesčiai, pvz. noras, kad pratybų metu arba gyvenime jausčiausi tik gerai?	Atidžiai stebėti savo patirtį pratybų metu bei kasdienėse situacijose ir užsirašyti pastebėtus pokyčius
Neturiu valios	Esu gyvenime atlikęs (-usi) dalykų, kurie reikalauja valios. Kasdien keliuosi, rengiuosi, prausiuosi, atlieku įvairias pareigas. Visa tai reikalauja valios. Ar pakankamai žinau, kas stiprina ar silpnina mano valią? Kas mane motyvuoja ir demotyvuoja? Ir ar naudoju šią informaciją, kad save pastiprinčiau?	Kasdien užsirašinėti pastabas apie pratybas. Susirasti partnerį, kuris taip pat norėtų reguliariai praktikuotis, ir įsipareigoti vienas kitam bei reguliariai dalintis patirtimi, padėti vienas kitam spręsti su pratybomis susijusias problemas.
Per daug minčių	Vadinasi, galiu atlikti minčių stebėjimo meditaciją ir mokytis jas matyti truputį iš šalies. Galiu jas sau tylomis įsivardinti, kai tik jos iškyla, arba įsivaizduoti, kad jos atsiranda kaip vaizdai ar titrai kine. Galiu jas stebėti kaip lapus, plaukiančius upe.	Jeigu mintys sukelia tiek daug emocijų, kad su jomis sunku išbūti, galima susitelkti į kvėpavimą ir leisti sau pabūti su vienu įkvėpimu vienu metu ir vienu iškvėpimu vienu metu.
Tai ne man	Galbūt tai man gali būti naudinga, o gal ir ne. Vienintelis realus būdas sužinoti – duoti sau laiko išmėginti.	Susiplanuoti, kiek laiko skirsime išmėginimui, ir laikytis plano.
Kyla skausmas ar kitas fizinis diskomfortas	Iš pradžių galiu kuo aiškiau įsisąmoninti, kur ir ką jaučiu, kad paskui galėčiau pasirinkti vieną iš trijų variantų: 1. Sutelkti visą dėmesį į diskomfortą ir keletą minučių su juo pakvėpuoti 2. Nukreipti dėmesį į kitą objektą ir po kelių minučių pastebėti, ar pakito diskomfortas 3. Dėmesingai pakeisti kūno padėtį, kad diskomfortas sumažėtų	Galima pritaikyti meditavimo padėtį taip, kad jautrioms kūno vietoms tektų kuo mažesnis krūvis.
Jau praleidau kelias dienas nieko nedarydama (s), viską sugadinau	Visiems pasitaiko kartais nukrypti nuo plano. Praeities jau nepakeisiu, bet galiu keisti dabartį ir ateitį. Dabar turiu progą ne tik atlikti pratimą, kuris stiprins mano dėmesio ir streso valdymo įgūdžius, bet ir ugdyti gebėjimą susigyventi su faktu, kad nesu tobula(s), kaip ir visi kiti žmonės. Jeigu nuo šiandien toliau darysiu pratimus kiek galima reguliariau, po kurio laiko galiu tikėtis geresnės savijautos, negu jų nedarydama	Leisti sau grįžti prie netobulų pratybų.