

Ćwiczenie uważności

Zofia Palibuda

Polega na doskonaleniu
umiejętności bycia uważnym
na otaczający nas świat.

Uważność pomaga nam radzić
sobie z codziennymi
wyzwaniami i stresem.



Zaplanuj krótkie ćwiczenia.
Pamiętaj, uważności można się
nauczyć! Nie musisz ćwiczyć
długo, rób to systematycznie.



Ćwiczenia

Pięć zmysłów

Postaraj się doświadczyć świata wszystkimi zmysłami.
Nazwij jak najwięcej rzeczy, które słyszysz, widzisz,
czujesz dotykiem,
węchem oraz smakiem. Zwróć uwagę na dźwięki,
których normalnie nie
słyszemy np. daleki odgłos kosiarki albo
przejeżdżającego samochodu.

Skanowanie ciała

Skup się na doświadczeniach płynących z części ciała.
Rozpoczynając od palców stóp poprzez całe ciało aż
do głowy. Zauważ co czujesz, może
uczucie dotyku ubrań na ciele, napięcie mięśni albo
powiew wiatru na twarzy? Czy są
to przyjemne czy nieprzyjemne doznania?

Uważne jedzenie

Staraj się jeść posiłki bez pośpiechu. Pomoże to w
lepszym skupieniu
się na nich i na bieżącej chwili. Zauważ i powiedz głośno
jak jedzenie smakuje i
wygląda, do czego możesz porównać smak potrawy ?

Skupienie na oddechu

Na kilka minut przenieś uwagę na swój oddech. Zrób
głęboki wdech nosem, zatrzymaj na chwilę powietrze i
zrób wydech ustami. Staraj się wydychać powietrze
bardzo powoli. Zwróć uwagę na swój brzuch - jeśli
podnosi się i opada oddychasz naprawdę głęboko
swoją przeponą.