

Uważność na dzień dobry :)

Czy masz tak, że gdy wstajesz rano, od razu sięgasz po telefon i sprawdzasz, co nowego słychać w świecie facebooka, instagrama, tik – toka i innych mediów?

A może warto zacząć dzień od krótkiego treningu uważności?

Oczywiście bez wychodzenia z łóżka! :)

Zajmie to nie więcej niż 5 minut, a da Ci dużo dobrej energii do rozpoczęcia nowego dnia.

Co zrobić?

a) **Po przebudzeniu postaraj się, wyprostować swoje ciało** (nogi prosto, ręce wzdłuż ciała) i wyrównać oddech (głęboki wdech i wydech). Możesz zrobić to z zamkniętymi oczami. Następnie poruszaj stopami w górę i w dół (ok. 10-15 razy).

b) **Potem poczuj swoje dłonie, zaciskaj je w pięści, a potem prostuj** (ok. 10-15razy). Pamiętaj o regularnym oddechu!

c) **Kolej na trening zmysłów.** Bądź uważny na zmysły: wzroku, dotyku, słuchu, węchu i smaku.

- > Otwórz oczy i rozejrzyj się, co widzisz, nazwij 5 rzeczy, które widzisz.
- > Zwróć uwagę, czego dotyka Twoje ciało, twoja skóra, nazwij 4 rzeczy, których dotyk czujesz.
- > Wsłuchaj się w otoczenie i wymień w myślach 2 rzeczy, które słyszysz.
- > Postaraj się nazwać w myślach 2 zapachy, które czujesz.
- > Zastanów się nad 1 smakiem, który czujesz.
- > Zrób kilka głębokich wdechów i wydechów,

i powoli rozpocznij nowy dzień, pełen uważności na to, co tu i teraz.



Czekam na Wasze wiadomości, jak się czułaś/eś po ćwiczeniu?

Pozdrawiam serdecznie,
Natalia Tymec