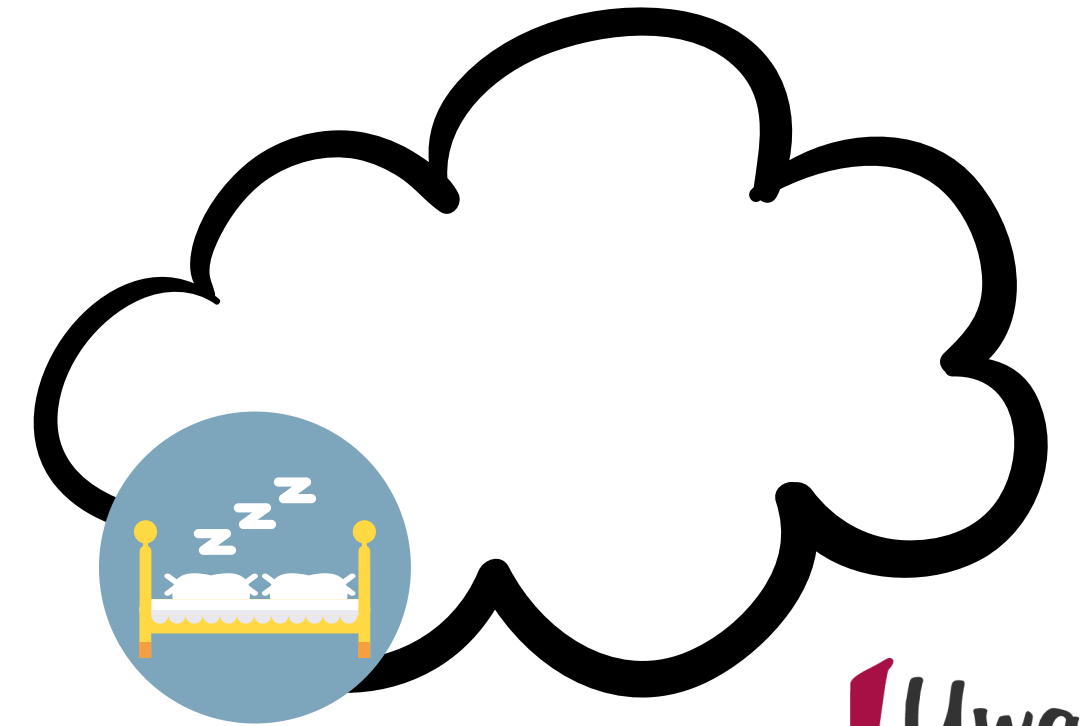
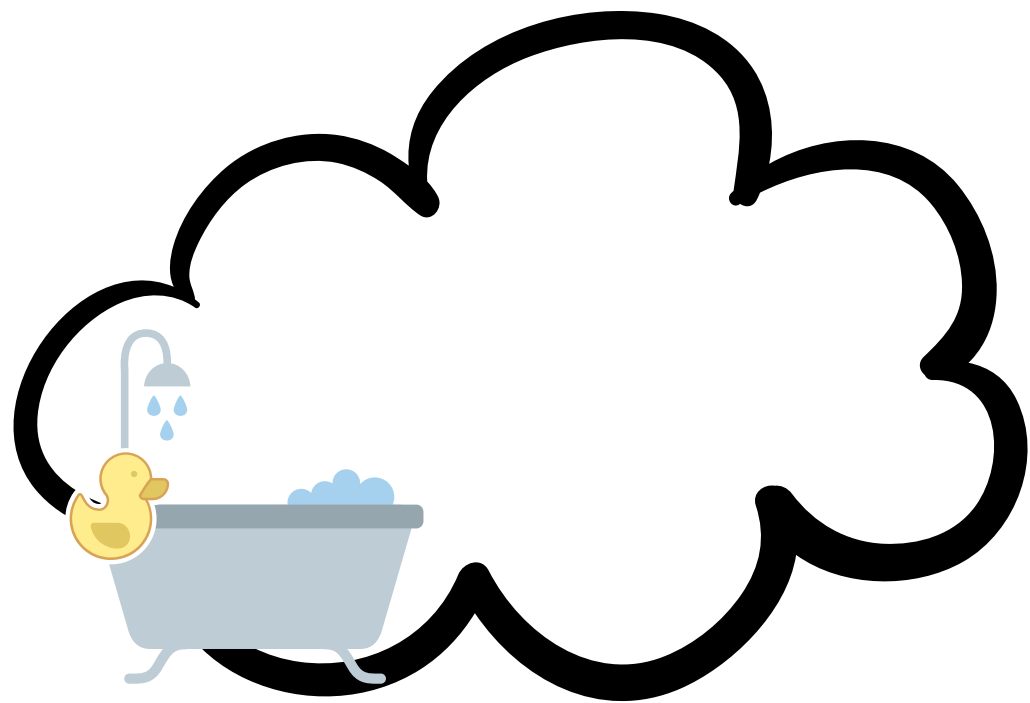
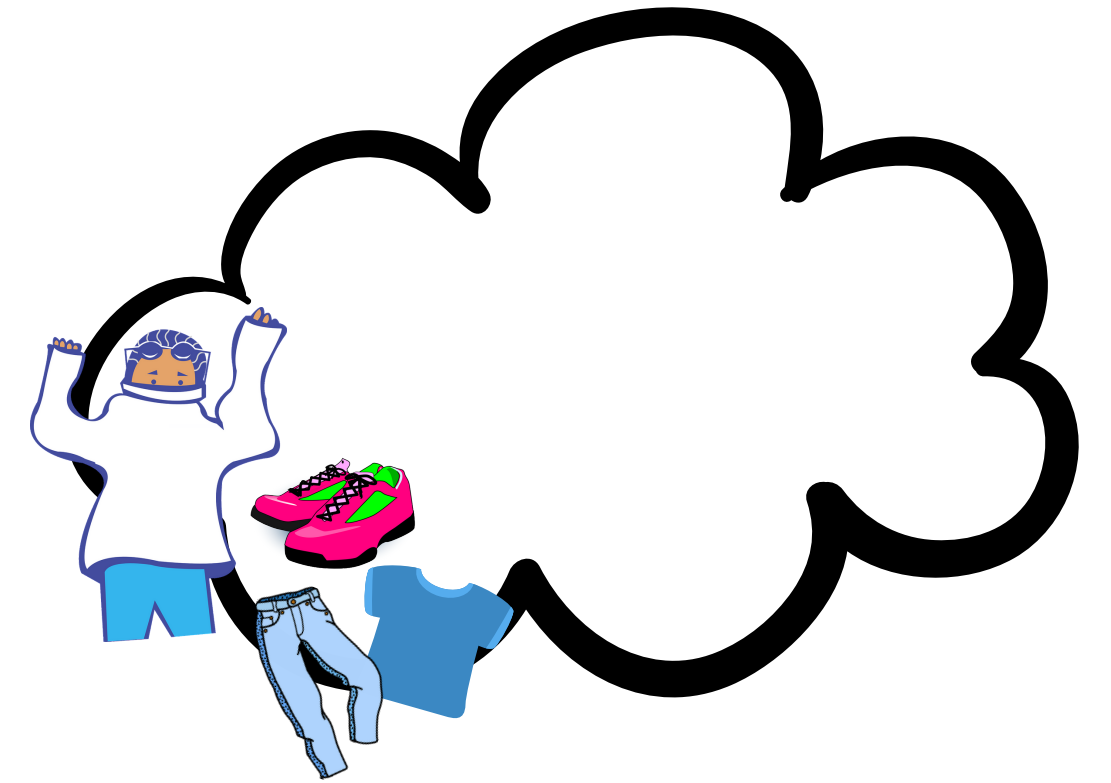
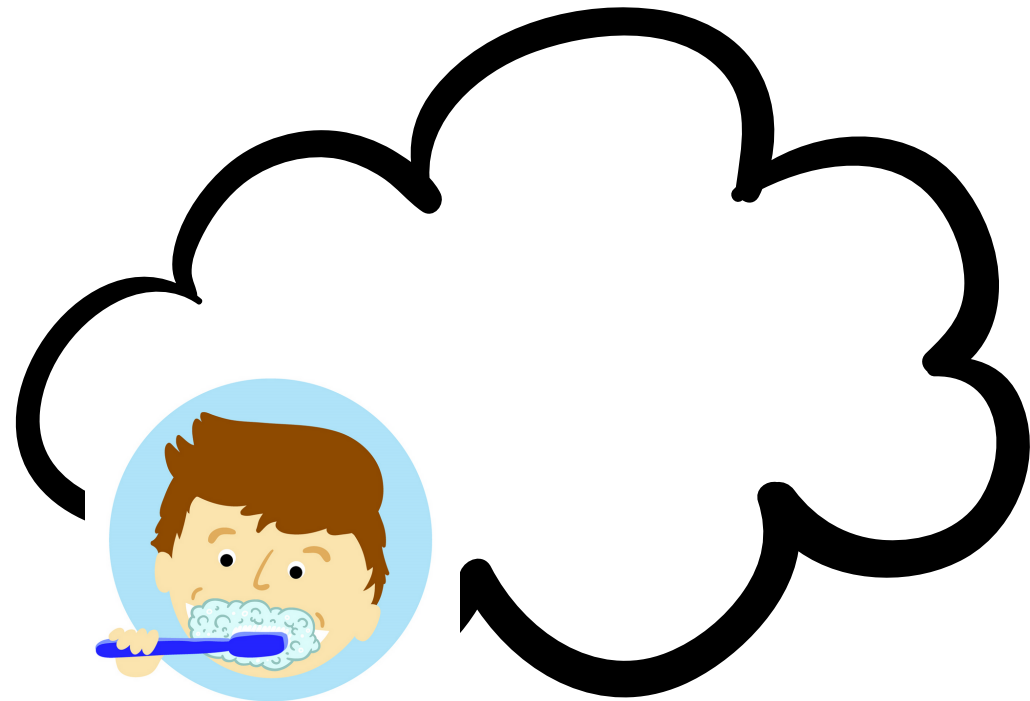


Plansza codziennej uważności



Na planszy jest kilka codziennych czynności, które zazwyczaj wykonujesz. Zaznacz na mapie, tę czynność, podczas której byłeś wyjątkowo uważny.

To znaczy, że gdy wykonywałeś tę czynność, robiłeś to inaczej niż zwykle, czyli odpowiednio wolniej, skupiając się na każdym małym ruchu.

Np. Gdy myłeś zęby, skupiłeś się na tym jak dłoń oplata całą szczoteczkę, potem powoli dotykałeś nią zęby, czułeś dokładnie smak pasty, doświadczałeś każdego ruchu szczoteczki na zębie, czułeś nacisk na zęby, dotyk i zimno. Gdy płukałeś zęby, dłużej trzymałeś wodę w buzi czując jak rozpiera twoje policzki. To tylko przykładowa instrukcja, możesz tworzyć je sam i czuć zupełnie inne doznania, ważne byś za każdym razem skupiał się na tym co w tej chwili robisz. W chmurce możesz napisać co zauważyłeś wyjątkowego podczas zabawy w uważność.

Jeśli nic nie zauważyłeś nie przejmuj się, to się zdarza, zaznacz tylko, że to wykonałeś, lub po prostu nic nie wpisuj. To twoje zadanie, możesz je wykonać kiedy chcesz i wpisać co chcesz.

Jeśli będziesz trenował częściej z pewnością będziesz czuł więcej i więcej, aż być może zdasz sobie sprawę, że przyjemnie się tę rzecz robi, gdy robimy ją z uważnością czując i skupiając się na danej chwili.