

## Skanowanie ciała



Ułóż się w wygodnej pozycji na plecach. Możesz zamknąć oczy, zacznij oddychać, powoli swoim tempem. Przenieś swoją uwagę na palce lewej stopy, poczuj, że one tam są. Pomyśl, że do nich oddychasz i oddychaj, aż poczujesz, że są rozluźnione. Tak samo uwagą przejdź do całej stopy, łydki, kolana i uda. Kieruj świadomą uwagą do tych miejsc. Zacznij teraz od palców prawej stopy. Oddychaj. Po kolei koncentruj się na każdej części ciała, aż dotrzesz do głowy. Na koniec poczuj całe swoje ciało, że ono tu jest i jest ok.

Uwaga Rodzina

## Uważne jedzenie



Jeszcze przed rozpoczęciem posiłku, przygotuj się do niego. Usiądź wygodnie, weź głęboki oddech i z pełną uważnością spójrz na swój talerz.

**Co na nim widzisz?**

**Jaki czujesz zapach?**

**Co czujesz gdy dotykasz swój posiłek?**

A teraz weź pierwszy kęs do buzi - ale uwaga, nie gryź jeszcze. Poczuj smak, konsystencję, fakturę. Możesz zamknąć oczy by było Ci łatwiej to czuć. Teraz możesz ugryźć, powoli rozgryzaj kawałki, kieruj uwagą na język i zęby.

**Co czujesz gdy gryziesz?**

**Jak zachowuje się Twoja ślina?**

**Czy smak tej samej znanej Ci potrawy jest inny przy uważnym spożywaniu jej?**

Uwaga Rodzina

## Świadomy oddech



Usiądź na łóżku lub krześle. Ważne by stopy dotykały podłogi, a plecy były wyprostowane. Weź pierwszy świadomy oddech. Zauważ, jaki on jest i którą drogą przechodzi.

**Przez nos, usta, krtań, klatkę piersiową?**

**Co się dzieje z Twoim ciałem gdy wdychasz powietrze, a co gdy wydychasz?**

Weź teraz głęboki wdech nosem (jeśli masz trudności z tym, nie przejmuj się, oddychaj tak jak Ci wygodnie), napełnij powietrzem cały brzuch, aż się mocno uniesie, wstrzymaj oddech na dwie sekundy i wypuszczaj powietrze ustami tak długo jak potrafisz. Powtarzaj to ćwiczenie 2-3 minuty skupiając się na odczuciach wewnątrz Twojego ciała.

Uwaga Rodzina

## Chwila wdzięczności



Usiądź lub stań w ulubionej i wygodnej pozycji. Weź głęboki wdech i zamknij oczy. Oddychaj spokojnie. Pomyśl o przynajmniej trzech rzeczach lub wydarzeniach z dzisiejszego dnia, za które jesteś wdzięczny. Skieruj uwagę na odczucia jakie pojawiają się za tą wdzięczność. Spraw by te odczucia wypełniły całe Twoje ciało. By dotknęły czubka głowy i palców stóp.

**Oddychaj.**

Powtarzaj to ćwiczenie tak często jak tylko możesz, dzięki temu będziesz czuł „wdzięczność” zawsze wtedy gdy się nawet tego nie spodziewasz.

Uwaga Rodzina

## Słuchanie serca



Usiądź wygodnie i weź świadomy oddech. Skieruj uwagę na swoje serce. Poczuj jak bije i pracuje dla Ciebie. To Twoje serce, ono jest tu dla Ciebie i bije po to byś mógł tutaj być szczęśliwy i spokojny. Skoncentruj uwagę na swoim ciele, docień to jakie jest, zaakceptuj je. Ono jest dla Ciebie i jest całkowicie Twoje. Posłuchaj jeszcze serca i oddychaj do niego. Jeśli czujesz miłość i wdzięczność pozwól by te uczucia rozpląły się od głowy do stóp. Zaakceptuj i pokochaj siebie, taki jaki jesteś, bo wystarczy, że...

**JESTEŚ.**



Uwaga Rodzina

## Uważne słuchanie



Położ się lub usiądź wygodnie w cichym miejscu. Zacznij uważnie oddychać. Skoncentruj swoją uwagę na dźwiękach płynących z Twojego otoczenia. Daj sobie na to chwilę.

**Jakie dźwięki Cię otaczają?**

**Jak głośne one są?**

**Skąd pochodzą?**

**A może słyszysz własne dźwięki, gdy oddychasz, poruszasz ciałem?**

Wysłuchuj się w otoczenie oddychając. Pewnie usłyszysz ich więcej niż dotychczas. Ćwicz swój zmysł słuchu kilka minut.

Uwaga Rodzina

## Poszukiwacz wnętrza



Usiądź w wygodnej pozycji. Weź głęboki oddech i zamknij oczy. Oddychaj spokojnie. Zastanów się nad tym co się dzieje, lub działaj ostatnio wewnątrz Ciebie. Bądź jak detektyw i zadawaj sobie pytania:

**Czy jestem zmęczony i chce mi się spać?**

**Czy czuję gdzieś nieprzyjemny ucisk w brzuchu, albo w innym miejscu?**

**Jeśli tak to skąd on tam się wziął?**

**Czy zezłościłem się, a może nadal się złościę z jakiegoś powodu?**

**A może czuję smutek?**

**Jeśli tak to dlaczego? Co mnie zasmuciło?**

**Czy czuję radość?**

**Gdy jestem zadowolony gdzie pojawia się to uczucie?**

**Jak to jest cieszyć się?**

**Czy śmieje się moja twarz? oczy? usta?**

**Jakie odczucia lubię?**

Ćwicz i zadawaj sobie te pytania jak najczęściej. Wtedy dotrzesz do swojego wnętrza.

Uwaga Rodzina

## Świadomy ruch



Stać w delikatnym rozkroku. Weź głęboki oddech i opuść ramiona w dół razem z wydychanym powietrzem. Stój przez chwilę i skoncentruj się na tym. Poczuj, że Twoje ciało stoi. Możesz teraz unieść ręce, ale uwaga to będzie specjalne podnoszenie rąk, bo bardzo, bardzo powolne i w pełni świadome. Co to znaczy? To znaczy, że odczujesz każdą część swoich rąk i barków. Bądź przy tym uważny jak lew. Poczuj każdy mięsień, który pracuje, by podnieść Twoje ręce. Spójrz tylko, jaka praca! Jeśli opuszczasz ręce postępuj tak samo.

Możesz ćwiczyć tak, dalej unosząc kolejno nogi, schylając się, kręcąc głową, obracając biodrami.

**Poczuj swoje ciało, jak ono dla Ciebie pracuje. Dlatego tak ważne jest by o nie dbać, bo każdego dnia jest bardzo**

**zapracowane, ale uwaga ono bardzo to lubi!**

Uwaga Rodzina

## Myślom STOP!



Usiądź w ulubionej i wygodnej pozycji. Weź głęboki oddech i zamknij oczy. Oddychaj spokojnie. Poczuj jak powietrze przepływa przez Twoje ciało. Oddychaj. Pomyśl o tym jak się teraz czujesz? Jeśli Twoja głowa rozmyśla i rozmyśla, zadaje pytania, opowiada różne historie, nieustannie mówi. Powiedz jak policjant STOP! i skoncentruj się tylko na oddechu. Oddech - wdech i wydech.. Czujesz oddech w nosie, w gardle, w klatce piersiowej i brzuchu? Teraz powietrze wychodzi, wykorzystałeś je, więc możesz je wypuścić i znowu zaczerpnąć nowego. Jeśli Twoja głowa znowu zaczyna się wybierać na pogaduchy, nie przejmuj się to normalne, po prostu znowu powiedz STOP i wróć do oddechu.

**Powodzenia!**

Uwaga Rodzina

## KARTY UWAŻNOŚCI

### do rodzinnej lub indywidualnej pracy

Pamiętaj:  
nie wszystko może się udawać,  
uwaga polega na ciągłym treningu  
umysłu;

każde ćwiczenie musi być dla Ciebie  
dobrym doświadczeniem, jeśli nie czujesz  
się komfortowo wykonując poszczególne  
zadania, nie kończ. Możesz spróbować  
innym razem i zmienić kartę;

w zestawie 9 kart

**Uwaga  
Rodzina**



## KARTY UWAŻNOŚCI

### do rodzinnej lub indywidualnej pracy

Pamiętaj:  
nie wszystko może się udawać,  
uwaga polega na ciągłym treningu  
umysłu;

każde ćwiczenie musi być dla Ciebie  
dobrym doświadczeniem, jeśli nie czujesz  
się komfortowo wykonując poszczególne  
zadania, nie kończ. Możesz spróbować  
innym razem i zmienić kartę;

w zestawie 9 kart

**Uwaga  
Rodzina**



## KARTY UWAŻNOŚCI

### do rodzinnej lub indywidualnej pracy

Pamiętaj:  
nie wszystko może się udawać,  
uwaga polega na ciągłym treningu  
umysłu;

każde ćwiczenie musi być dla Ciebie  
dobrym doświadczeniem, jeśli nie czujesz  
się komfortowo wykonując poszczególne  
zadania, nie kończ. Możesz spróbować  
innym razem i zmienić kartę;

w zestawie 9 kart

**Uwaga  
Rodzina**



## KARTY UWAŻNOŚCI

### do rodzinnej lub indywidualnej pracy

Pamiętaj:  
nie wszystko może się udawać,  
uwaga polega na ciągłym treningu  
umysłu;

każde ćwiczenie musi być dla Ciebie  
dobrym doświadczeniem, jeśli nie czujesz  
się komfortowo wykonując poszczególne  
zadania, nie kończ. Możesz spróbować  
innym razem i zmienić kartę;

w zestawie 9 kart

**Uwaga  
Rodzina**



## KARTY UWAŻNOŚCI

### do rodzinnej lub indywidualnej pracy

Pamiętaj:  
nie wszystko może się udawać,  
uwaga polega na ciągłym treningu  
umysłu;

każde ćwiczenie musi być dla Ciebie  
dobrym doświadczeniem, jeśli nie czujesz  
się komfortowo wykonując poszczególne  
zadania, nie kończ. Możesz spróbować  
innym razem i zmienić kartę;

w zestawie 9 kart

**Uwaga  
Rodzina**



## KARTY UWAŻNOŚCI

### do rodzinnej lub indywidualnej pracy

Pamiętaj:  
nie wszystko może się udawać,  
uwaga polega na ciągłym treningu  
umysłu;

każde ćwiczenie musi być dla Ciebie  
dobrym doświadczeniem, jeśli nie czujesz  
się komfortowo wykonując poszczególne  
zadania, nie kończ. Możesz spróbować  
innym razem i zmienić kartę;

w zestawie 9 kart

**Uwaga  
Rodzina**



## KARTY UWAŻNOŚCI

### do rodzinnej lub indywidualnej pracy

Pamiętaj:  
nie wszystko może się udawać,  
uwaga polega na ciągłym treningu  
umysłu;

każde ćwiczenie musi być dla Ciebie  
dobrym doświadczeniem, jeśli nie czujesz  
się komfortowo wykonując poszczególne  
zadania, nie kończ. Możesz spróbować  
innym razem i zmienić kartę;

w zestawie 9 kart

**Uwaga  
Rodzina**



## KARTY UWAŻNOŚCI

### do rodzinnej lub indywidualnej pracy

Pamiętaj:  
nie wszystko może się udawać,  
uwaga polega na ciągłym treningu  
umysłu;

każde ćwiczenie musi być dla Ciebie  
dobrym doświadczeniem, jeśli nie czujesz  
się komfortowo wykonując poszczególne  
zadania, nie kończ. Możesz spróbować  
innym razem i zmienić kartę;

w zestawie 9 kart

**Uwaga  
Rodzina**



## KARTY UWAŻNOŚCI

### do rodzinnej lub indywidualnej pracy

Pamiętaj:  
nie wszystko może się udawać,  
uwaga polega na ciągłym treningu  
umysłu;

każde ćwiczenie musi być dla Ciebie  
dobrym doświadczeniem, jeśli nie czujesz  
się komfortowo wykonując poszczególne  
zadania, nie kończ. Możesz spróbować  
innym razem i zmienić kartę;

w zestawie 9 kart

**Uwaga  
Rodzina**

