

Uważność w praktyce

Jeśli chcesz być skupiony, niczym najlepszy zawodnik w czasie meczu albo w czasie walki, zacznij od małych kroków.

Jedz jak leniwiec!

Zjedz swoją przekąskę w najbardziej uważny ze sposobów. Powąchaj, co jesz, dokładnie to obejrzyj, posłuchaj! – może twoje jedzenie wydaje jakieś dźwięki? Weź do ust mały kęs jedzenia i potrzymaj chwilę na języku. Jakie czujesz smaki? Co dzieje się w twoich ustach? Poruszaj trochę językiem, delikatnie dotknij jedzenia zębami. Czy twoje jedzenie jest miękkie, twarde, chrupiące? Potknij swój kęs powoli... Jak długo możesz czuć, jak jedzenie wędruje do żołądka, w głąb brzucha? Czego zupełnie nowego można dowiedzieć o tym, co jemy, kiedy robimy to uważnie?

- *Podobało mi się, że...*
- *Zdziwiło mnie, że...*
- *Nie podobało mi się, kiedy...*

Każdego dnia znajdź chociaż jedną okazję do ćwiczenia uważności.



Oddychaj jak szczeniaczek

Czy potrafisz zauważyć swój oddech? Jeśli nie – możesz pomyśleć o śpiącym szczeniaku... Kiedy tak spokojnie śpi, widać bardzo wyraźnie, jak rusza się jego brzuch. Twój też to robi!

Położ się lub usiądź i sprawdź, gdzie możesz poczuć swój oddech. Jeśli to pomaga Ci się skupić, możesz zamknąć oczy. Czujesz ruch swojego brzucha?

Położ na nim ręce. A może czujesz delikatny jak skrzydła motyla dotyk powietrza w nosie?

Jakie inne części twojego ciała porusza oddech? Możesz je zauważyć i poczuć, jak to się dzieje?

Obserwowanie oddechu nie musi być nudne! W twoim oddechu i ciele tyle się dzieje! Wystarczy to zauważyć.

Czy zauważasz także, że kiedy skupiasz się na oddechu, w twojej głowie pojawia się spokój?



DLA RODZICA

Nauka uważności, regulacja emocji, zwiększanie samoświadomości.

