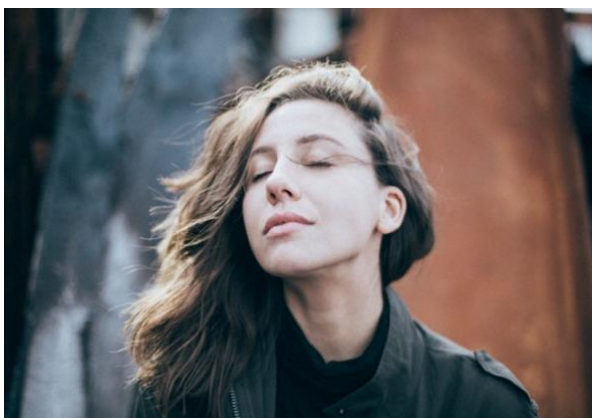


**Praktyka uważności**, którą proponujemy to trenowania trybu bycia.

Zacznijmy więc od **uspokojenia umysłu**.

Zawsze, kiedy czujesz, że ogrania Cię niepokój, wir myśli możesz usiąść wygodnie, skierować uwagę na oddech. Łagodnie pozwól, aby długość wdechów i wydechów wyrównała się, możesz liczyć do 3 lub 4 na każdym wdechu i wydechu.



Umysł będzie myślał i chciał, żebyś angażowała/ł się w myślenie, a Ty po prostu wracaj do obserwowania oddechu i liczenia. Często może nawet minąć dłuższa chwila, nim zorientujesz się, że uwaga była w myślach, a nie przy liczeniu.

Dlatego pomocne jest wykonywanie tego ćwiczenia z nagrania, tak jak to robimy podczas treningów uważności. Możesz wrócić do nagrania praktyki LIVE.

**Trzyminutowa przestrzeń na oddech** – opracowana przez Marka Williamsa, Johna Teasdale i Zindela Segala.

Pozwala nam wyjść z trybu autopilota, zatrzymać się na chwilę, dać umysłowi impuls do przejścia w tryb bycia, impuls do bycia uważnym.

Składa się z 3 kroków i jeśli wyobrazisz sobie klepsydrę to praktyka bardzo podobnie wygląda. Trwa umownie 3 minuty, na każdy krok po mniej więcej tyle samo czasu.



**1 krok:** Górna część klepsydry

Zauważenia co się ze mną dzieje? Zadaj sobie pytanie: Co u Ciebie słychać?

- Jak czuje się ciało, jakieś wrażenia fizycznie, siedzisz, leżysz?
- Jakie mam teraz emocje?
- Jakie mam myśli

**2 krok:** Środkowa część klepsydry

Oddech. Sprawdź, gdzie najbardziej czujesz swój oddech. Możesz go obserwować lub wyrównać, liczyć do 3 lub 4 przy wdechu i wydechu albo po prostu powtarzać wdech przy wdechu i wydech przy wydechu. Możesz też potrzebować kilku głębszych oddechów.

**3 krok:** Dolna część klepsydry

Stopniowo poszerz uwagę z oddechu na całe ciało – wrażenia fizyczne, myśli, emocje. Co dzieje się teraz? Pozwól, aby to było takie jakie jest. Poszerz swoją uwagę na otaczającą Cię rzeczywistość. Na dźwięki, zapachy, ludzi, obrazy. Powróć do kolejnej aktywności, którą masz do wykonania w ciągu dnia.

Regularnie wykonywana pozwala trenować nasz umysł w przechodzeniu ze stanu działania w tryb bycia.

Z życzeniami owocnej praktyki  
Zespół Fundacji EduMind by Smartt  
Uważność w Edukacji  
Marzec 2020

