

## Nawet, gdy świat się rozpada, Ty nie musisz

Mamy dla Ciebie dwie propozycje prostych praktyk uważności do stosowania na co dzień

- **zauważaj dobre chwile**
- **zatrzymuj się w biegu**

Jeśli zaczynasz poznawanie uważności, zabierz dla siebie ten prosty rytuał: **zauważaj dobre chwile**.

Wieczorem przed snem przypomnij sobie dobry moment, przywołaj całą sytuację, ponownie poczuj tę przyjemność chłonięcia dobra:

- łagodne emocje,
- ciepło wewnątrz,
- rozluźnienie,
- czasem nawet uśmiech na twarzy

na wspomnienie o tym, że:

- ktoś poczekał, albo przytrzymał drzwi,
- może uprzejmie skinął wpuszczając ciebie podczas włączania się do ruchu z ulicy podporządkowanej
- a może było to zauważenie rozkwitającego właśnie kwiatu w twoim pokoju,
- albo promień słońca na ścianie i obok piękną grę cieni i kolorów,
- a może pierwszy łyk kawy?



Różne rzeczy w ciągu dnia bywają przyjemne. Coś co odczułaś/eś jako przyjemne.

Nowym **rytuałem rodzinnym** może być opowiedzenie sobie takich dobrych chwil.

Możesz opowiedzieć dziecku i zapytać je, co było dla niego przyjemne.

A może były też przyjemne momenty spędzone z Twoim dzieckiem czy dziećmi z Twojej klasy.

Prawdopodobnie opowiadanie ucieszy Ciebie dziecko. Niezależnie od tego co się dzieje, dobre chwile, albo choćby lepsze chwile zawsze się zdarzają.

### Zauważ:

- co się stało, kto tam był, jak się poczułaś/eś, jakie były myśli a może nawet poczułaś/eś to jakoś wewnątrz w ciele?
- czy teraz na to wspomnienie odczuwasz echo tamtej przyjemności?
- podelektuj się przez kilka chwil.



**Praktyka uważności**, którą proponujemy to trenowania trybu bycia, umiejętności zatrzymywania się i może być w tym pomocna prosta praktyka, która pozwala nam wyjść z trybu autopilota, zatrzymać się na chwilę, dać umysłowi impuls do przejścia w tryb bycia, impuls do bycia uważnym

**Możesz spróbować zatrzymać się stosując trzyminutową przestrzeń na oddech** – (opracowaną przez z Dana Siegiela i Marka Williama).

Zatrzymanie składa się z 3 kroków i jeśli wyobrazisz sobie klepsydrę to praktyka bardzo podobnie wygląda. Trwa umowne 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.



***Odszukaj w sobie Moc Uważności.***

Zapraszamy na naszą stronę gdzie znajdziesz aktualną **ofertę kursów uważności dla nauczycieli i rodziców**

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

- [Polub nasz profil](#)
- [Dołącz do grupy Uważność dla Nauczycieli](#)

*Styczeń 2021*

