Ćwiczenia wzmacniające uważność

ODDECH

Żeby ułatwić sobie skupienie możesz zamknąć oczy.

Poczuj, gdzie najbardziej czujesz wdech i wydech.

Na ściankach nosa? W gardle? W klatce piersiowej?

A może w brzuchu?

Nie myśl, że oddychasz, tylko poczuj doświadczenie związane z tą czynnością.

Czy zauważasz ruch ciała związany z oddychaniem?

CIAŁO

Jakimi częściami ciała dotykasz teraz do podłoża?
Które części ciała są być może trochę spięte?
Czy spinasz barki? Nadgarstki? Brzuch?
A co czuje teraz Twoja twarz?
Czy okolice oczu są rozluźnione?
Czy czoło jest napięte, zmarszczone?
A może chcesz wykonać łagodny, spokojny ruch?
Które mięśnie odpowiadają za ten konkretny ruch?

ZMYSŁY

Co widzisz?

Co słyszysz?

Jaki czujesz zapach?

Może czujesz w ustach jakiś smak?

Czy czujesz dotyk tkaniny na ciele?

MYŚLI

Wokół czego krążą teraz Twoje myśli?

Nad czym się teraz zastanawiasz?

Zamknij na moment oczy i przez kilka chwil obserwuj swoje myśli.

Nie daj się wciągnąć w ich nurt, nie podążaj za nimi.

Zauważaj kolejne myśli i puszczaj je, pozwalaj im odpływać.

EMOCJE/UCZUCIA

Jak teraz się czujesz?
Jakie emocje są teraz w Tobie najbardziej żywe?
Czy przeważają te przyjemne czy może borykasz się z czymś trudnym?
Czy odczuwasz radość, smutek, a może czegoś się obawiasz? Skąd wiesz, że jesteś wesoła?
Jaki sygnał z ciała sprawia, że wiesz, że zbliża się zniecierpliwienie?
W której części ciała najbardziej czujesz smutek?
Jakie myśli potęgują Twoje rozdrażnienie?
Na myśl o czym ogarnia Cię niepokój?