

Poniższe propozycje zostały zaczerpnięte z różnych książek o tej tematyce. Każde ćwiczenie trwa 20 min. Warto po jego zakończeniu sporządzić krótką notatkę na temat własnych wrażeń, refleksji, wniosków. Zrobienie takiej notatki nie tylko pozwoli zatrzymać się na chwilę na sobie, ale też motywuje do wykonania danego ćwiczenia.

1. Rozwijam w sobie poczucie wdzięczności –

O dowolnej porze dnia poświęć chwilę, żeby zastanowić się, co teraz, w tym momencie pobudza w tobie poczucie wdzięczności (osoba, wydarzenie, może ty sama/sam). Może to dotyczyć różnych sytuacji z twojego życia. Jakie twoje potrzeby zostały zaspokojone? Nabierz kilka głębokich oddechów i pomyśl o dzisiejszym dniu – jaki był i jakie twoje ważne potrzeby zostały dzisiaj zaspokojone? Nabierz kilka głębokich oddechów i powoli zakończ ćwiczenie. Z uwagą sprzątam –

2. Ćwiczenie polega na tym, żeby podczas robienia porządków starać się być obserwatorem: zastanów się, co motywuje cię do działania (jaka potrzeba), oraz jakie towarzyszą ci myśli i emocje?. Spróbuj przez 15 – 20 minut głównie skupić się na tym, co robisz. Gdy twoja uwaga będzie gdzieś wędrowała zauważ to i bądź świadoma/my danej chwili.

Celebruję chwilę jedzenia

3. Wybierz sobie moment, kiedy podejmiesz to ćwiczenie. Może to być np. jedzenie owoców, albo jakiegoś dania – otwórz się na doznania zmysłowe (zapach, smak). Jedź powoli i obserwuj jak ci z tym jest; może doświadczasz dużo przyjemności, albo coś cię zaskoczyło, a może zwyczajnie niecierpliwisz się, że spożywanie posiłku trwa tak długo.

4. Jem i też celebruję

Ćwiczenie to możesz wykonać tak, jak poprzednie, ale jedź drugą ręką. Zobacz, co się dla ciebie zmieniło. Może jest niewygodnie i narasta w tobie napięcie, albo przeciwnie – jesz bardziej uważnie.

5. Polubię swój wewnętrzny opór

Zachęcam cię do obserwacji wrażeń w sytuacji, gdy robisz coś czego nie lubisz – jakie towarzyszą ci myśli, emocje, co mówi twoje ciało? Wystarczy, że to zauważysz. Następnie nabierz kilka oddechów... i dalej obserwuj.

6. Posłucham ciszy

Usiądź wygodnie lub połóż się. Skieruj uwagę na zewnątrz i wsłuchaj się w ciszę (10 min.). Następnie zwróć uwagę na oddech – jaki jest jego rytm, co słyszysz? Na koniec przez chwilę zobacz, jak teraz się masz – co czujesz, jakie wrażenia płyną z twojego ciała?

7. Po prostu jestem

Usiądź wygodnie lub połóż się. Skieruj uwagę na ciało; czy jest ci wygodnie, gdzie odczuwasz rozluźnienie, gdzie napięcie, mrowienie, ciężkość, ciepło, albo zimno. Oddychaj – przyglądaj się jaki jest twój oddech; spokojny, pełny, a może szybki i coś ci przeszkadza. Niczego nie zmieniaj, nie staraj się. Tylko obserwuj. Potem skieruj uwagę na to, co słyszysz. Pozwól, żeby ta chwila trwała 5 – 10 min. Na koniec ponownie powróć do obserwacji oddechu. Zobacz, jak jest teraz – czy coś się zmieniło, czy jest tak samo, jak było wcześniej?...

8.Chodzę boso

To ćwiczenie jest bardzo proste – wystarczy zdjąć skarpetki :). Możesz wykonać je chodząc po piasku na plaży, albo gdzieś po trawie, możesz też pozostać w domu. Chodź powoli. Obserwuj wrażenia fizyczne zarówno podczas tego ćwiczenia, jak i później. Niczego nie oczekuj, tylko obserwuj!

9.Czego pragnę?...

Zatrzymaj się na chwilę i skieruj uwagę na oddech. Rób to przez 10 min.

Przypomnij sobie sytuację, gdy jakieś twoje marzenie się spełniło – co ci w tym pomogło? Jakie twoje potrzeby zostały wtedy zaspokojone? Jakie zmiany zaszły później w twoim życiu? Następnie zobacz, jak teraz się z tym czujesz. Jeśli już to wiesz, spróbuj określić, czego obecnie pragniesz? Jakie potrzeby chcesz zaspokoić, realizując to marzenie? Może to dotyczyć jednej sprawy.

10.Wspieram swoje ciało

Przyjmij postawę uważności. Weź kilka powolnych, głębokich oddechów (10 min.). Następnie skieruj swoją uwagę na obszar ciała, w którym czujesz dyskomfort. Obserwuj wrażenia. Twoją intencją jest zaopiekować się tym bólem. Wyobraź sobie, że do tego miejsca dociera tlen. Oddychaj spokojnie.