

Data:

UWAŻNA REFLEKSJA

NA CO DZISIAJ UDAŁO MI SIĘ SKIEROWAĆ MOJĄ UWAGĘ?

☐ ODDECH ☐ UMYŚŁ ☐ CIAŁO ☐ OTOCZENIE ☐ EMOCJE I UCZUCIA

Jakie są moje przekonania, oczekiwania i nadzieje związane z praktykowaniem medytacji mindfulness?

Jak przedstawiam siebie światu? Co myślę o innych ludziach, o miłości, o pieniądzach, o pracy, o wolnym czasie?

Na jakiej podstawie określam czy coś jest w życiu dla mnie wspierające czy niekorzystne? Jak to wybieram?

Które z powyżej wypisanych rzeczy mogą mnie wspierać, a które ograniczać w rozwijaniu uważności?

