

Data: _____

UWAŻNA REFLEKSJA

NA CO DZISIAJ UDAŁO MI SIĘ SKIEROWAĆ MOJĄ UWAGĘ?

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

Jakie mam przekonania oraz wyobrażenia dotyczące
praktykowania uważności w formie medytacji?

Jakie mam przekonania oraz wyobrażenia dotyczące
praktykowania uważności w codziennym życiu?

Jak się czuję podczas praktykowania medytacji uważności
skupionej na zauważaniu i obserwacji oddechu?

Jakie uczucia i myśli pojawiają się we mnie po spędzeniu
kilku minut w medytacji nie robiąc nic innego?

