

Data: _____

UWAŻNA REFLEKSJA

NA CO DZISIAJ UDAŁO MI SIĘ SKIEROWAĆ MOJĄ UWAGĘ?

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

Jakie wydarzenie lub doświadczenie z mojego życia mogę przywołać jako przykład bycia w pełnej uważności?

Jakie czynności codzienne mogę robić z pełną uważnością wykorzystując jeden lub więcej zmysłów?

Jakie myśli pojawiające się w umyśle najbardziej odciągają moją uwagę od rzeczy, którą robię w danym momencie?

Jakie inne przemyślenia, obserwacje czy emocje towarzyszą mi po dzisiejszym kroku na ścieżce spokoju?

