

Data:

UWAŻNA REFLEKSJA

NA CO DZISIAJ UDAŁO MI SIĘ SKIEROWAĆ MOJĄ UWAGĘ?

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

Co oznacza dla mnie zaprzyjaźnienie się z umysłem? Jak sobie wyobrażam ten stan?

Jakie aktywności lub czynności jestem w stanie robić w pełnym skupieniu przez dłuższy czas, a jakie nie?

Co wpływa na mój stan skupienia? Kiedy udaje mi się być uwanym, a kiedy jest to dla mnie trudne?

Nad czym mam w życiu kontrolę, a nad czym nie? Jak się czuję kiedy myślę o tym co jest niezależne ode mnie?

