

Data: _____

UWAŻNA REFLEKSJA

NA CO DZISIAJ UDAŁO MI SIĘ SKIEROWAĆ MOJĄ UWAGĘ?

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

Jakie mam wrażenia, obserwacje, wnioski odnośnie mojej dotychczasowej praktyki mindfulness w formie medytacji?

Jakie mam wrażenia, obserwacje, wnioski odnośnie mojej dotychczasowej praktyki mindfulness w codziennym życiu?

Jaki wysiłek wkładam w podążanie ścieżką spokoju oraz w praktykowanie uważności?

Jak traktuję siebie kiedy mam trudniejsze chwile? Co wtedy robię? Jak sobie radzę?

