

Data:

UWAŻNA REFLEKSJA

NA CO DZISIAJ UDAŁO MI SIĘ SKIEROWAĆ MOJĄ UWAGĘ?

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

Jak blisko jestem z moim ciałem? Jak słucham mojego ciała na codzien i jak reaguję na to co mówi?

Które części ciała odczuwam najbardziej, a jakie najmniej? W jakich rejonach ciała spoczywa najwięcej napięcia?

Jak się mam po ostatnim kroku na ścieżce spokoju?
Co wynoszę z tego kursu?

Jakie mam dalsze plany w rozwijaniu uważności w stosunku do siebie, innych ludzi oraz świata?

