



Wytwórnia Marzeń

Uważne Jedzenie

1. Wybierz mały kawałek jedzenia (np. owoc).
2. Usiądź w cichym miejscu z tym jedzeniem.
3. Zwróć uwagę na jego wygląd, zapach i teksturę.
4. Powoli jedz, zwracając uwagę na każdy kęs, smak i odczucia.
5. Staraj się nie myśleć o niczym innym przez całą tę chwilę.

Pytania do refleksji:

- Jakie nowe smaki lub tekstury odkryłeś?
- Czy zauważyłeś różnicę w swoim doświadczeniu jedzenia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Wytwórnia Marzeń

Obserwacja Otoczenia

1. Wybierz miejsce, w którym przebywasz (może to być park, pokój czy kawiarnia).
2. Usiądź wygodnie i zamknij oczy na chwilę.
3. Otwórz oczy i zwróć uwagę na szczegóły: kolory, dźwięki, zapachy.
4. Spróbuj opisać, co widzisz, słyszysz i czujesz, nie oceniając tego.

Pytania do refleksji:

- Co najbardziej przykuło Twoją uwagę?
- Jakie nowe szczegóły dostrzegłeś w swoim otoczeniu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Uważność to umiejętność, którą można rozwijać poprzez praktykę. Wykonując powyższe ćwiczenia, zwracaj uwagę na swoje odczucia i refleksje. Zachęcam Cię do regularnego praktykowania uważności, aby dostrzegać piękno i głębię w codziennym życiu.

Zadanie końcowe:

Napisz kilka zdań o tym, co dla Ciebie oznacza uważność i jak możesz ją wprowadzić w swoje życie.

.....

.....

.....



Wytwórnia Marzeń

A series of horizontal dotted lines for writing, spaced evenly down the page.