

## WYZWANIE „UWAŻNOŚĆ W CODZIENNOŚCI”

13-19.05.2018

Wyzwanie odbywa się na grupie **Słucham Serca – uważne życie z pasją** na FB

(<https://www.facebook.com/groups/sluchamserca/>)

*Oddychasz, żyjesz i jesteś świadomy – ciesz się z tego!  
A wtedy nagle następuje odprężenie, wtedy nie istnieje napięcie, nie ma zdenerwowania.*

*Cała energia, która wytwarzała twoje napięcie zamienia się we wdzięczność.*

Osho



**WYZWANIE**  
**"UWAŻNOŚĆ W CODZIENNOŚCI"**

**CO?**

**Kiedy:** - uważny kontakt z naturą  
**13.05 -** - uważne picie  
**niedziela** wody/herbaty/kawy  
**19:00 - LIVE** - uważność w pracy  
**na start** - uważna aktywność fizyczna  
- uważne sprzątnięcie

**grupa FB**  
**Słucham Serca - uważne życie z pasją**

Coaching  Serca

### CO możesz ZYSKAĆ dzięki wyzwaniu?

- ♥ otrzymasz wiedzę dotyczącą podstawowych zasad, którymi powinniśmy kierować się podejmując praktykę uważności (zgodnie ze wskazówkami Jon Kabat-Zinna);
- ♥ inspirację i motywację do tego, żeby małymi krokami zacząć budować w swoim życiu NAWYK UWAŻNOŚCI – podczas praktykowania codziennych czynności;
- ♥ pogłębisz SAMOŚWIADOMOŚĆ w wielu obszarach swojego życia;
- ♥ dostrzeżesz swoje AUTOMATYCZNE zachowania i reakcje – na różnych polach swojej codzienności – co może być punktem wyjścia do świadomej ZMIANY w przeszkadzających Ci obszarach (np. podczas dnia „uważność w pracy” możesz zdać sobie sprawę na co marnujesz swój cenny czas... - a w konsekwencji zacząć zmieniać niekorzystne automatyzmy);
- ♥ zatrzymasz się - zadbasz o przestrzeń na BYCIE TU I TERAZ, a nie tylko „przemyskanie” przez swoje codzienne życie;
- ♥ zaczniesz budować SPOKÓJ w umyśle;
- ♥ zyskasz więcej WDZIĘCZNOŚCI i pozytywnego nastawienia.

## ROZKŁAD JAZDY:

- ♥ LIVE „Uważność w codzienności” - 13.05.2018 - niedziela – godz. 19:00
  
- ♥ 1 DZIEŃ WYZWANIA - 14.05.2018 – poniedziałek – uważny kontakt z naturą
- ♥ 2 DZIEŃ WYZWANIA – 15.05.2018 – wtorek – uważne picie wody/herbaty/kawy
- ♥ 3 DZIEŃ WYZWANIA – 16.05.2018 – środa – uważność w pracy
- ♥ 4 DZIEŃ WYZWANIA – 17.05.2018 – CZWARTEK – uważna aktywność fizyczna
- ♥ 5 DZIEŃ WYZWANIA – 18.05.2018 – PIĄTEK – uważne sprzątanie
  
- ♥ LIVE „Podsumowanie wyzwania” – 19.05.2018 – sobota – godz. 9:00

## UWAŻNOŚĆ – SKĄD I PO CO?

„Uważność” (mindfulness) w znaczeniu używanym obecnie w zachodniej psychologii pochodzi z nauki buddyjskiej (sprzed 2,5 tys. lat). Metody jej kultywowania wypracowało wiele kultur. Wcale nie oznacza to, że żeby praktykować uważność trzeba zostać buddystą ;)

**Mindfulness to szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę** (Jon Kabat-Zinn, 1990), odnosi się tym samym do doświadczenia świata, które znajduje się poza naszymi oczekiwaniami i jest rodzajem doświadczania rzeczy „takimi, jakimi są” (Ray, 2002).

Termin *mindfulness* odnosi się **zarówno do praktyki jak i podejścia, które polega na byciu całkowicie obecnym wobec doświadczenia płynącego zarówno z zewnątrz (inni ludzie) jak z wewnątrz (własne myśli, uczucia, wrażenia) w każdej chwili**. Nie chodzi o umiejętność skoncentrowania się na danym obiekcie, odczuciu, człowieku. Chodzi o **jakość bycia wobec każdego pojawiającego się zjawiska** (niezależnie od tego, czym to zjawisko jest).

**!!! Formalna praktyka *mindfulness* (czyli medytacja) nie może być oddzielna od praktyki w życiu codziennym (od życia). Jak wielu nauczycieli buddyjskich i trenerów *mindfulness* podkreśla, że najważniejsze to to, co dzieje się pomiędzy sesjami (czyli POZA formalną praktyką medytacyjną) !!!**

## **STĄD TEŻ NASZE WYZWANIE OPIERA SIĘ NA PRACY CODZIENNEJ - PRAKTYKOWANIU UWAŻNOŚCI W CODZIENNOŚCI.**

W ramach treningu *mindfulness* pracujemy z ciałem, emocjami oraz myślami. *Mindfulness* to podejście i techniki rozwijające umiejętności świadomości naszego ciała, treści pojawiających się w świadomości.

Trening uważności nie jest ani formą psychoterapii ani też treningiem relaksacyjnym – chociaż oczywiście może po części spełniać obie te funkcje.

Uważność rozumiana jest również jako „**samoregulacja uwagi tak, żeby była skupiona na bezpośrednim doświadczeniu, tym samym pozwalając na zwiększone rozpoznanie umysłowych wydarzeń w momencie bieżącym**” (Bishop *et al.*, 2004) czy też „**intencjonalny proces obserwowania, opisywania i uczestniczenia w rzeczywistości bez osądzania, w chwili i z efektywnością**” (Dimidjian, Linehan, 2003).

- **Jon Kabat-Zinn** wskazuje na następujące zasady, którymi powinniśmy się kierować podejmując praktyki uważności:

- 1) Nie osądzaj.
- 2) Bądź cierpliwy.
- 3) Miej świeży umysł.
- 4) Ufaj.
- 5) Nie wysilaj się.
- 6) Akceptuj.
- 7) Opuść sobie.

### CO JEST NAJWAŻNIEJSZE

Zapraszam Was do wykonania ćwiczenia – „co jest najważniejsze”. Być może uświadomicie sobie dzięki niemu np. że w pewnych aspektach Waszego życia dominuje nieuważność i chcielibyście to zmienić...

#### Spis nieuważnych chwil:

Używając skali od 1 do 5 – oceń jak często zdarzają Ci się następujące sytuacje:

(1- rzadko, 2 – czasami, 3 – często, 4 – bardzo często, 5 – cały czas)

- Robię kilka rzeczy na raz, zamiast każdą po kolei (.....)
- Spieszę się i nie jestem uważny (.....)
- Łamię coś lub rozlewam (.....)
- Tak bardzo skupiam się na dążeniu do celu, że tracę kontakt z rzeczywistością (.....)
- Wykonuję czynności automatycznie nie skupiając się na tym, co robię (.....)
- Słucham ludzi jednym uchem, robiąc w tym czasie coś innego (.....)
- Gubię się w myślach i uczuciach (.....)
- Martwię się o przyszłość lub przeszłość (.....)
- Przegryzam coś, nie mając świadomości, co jem (.....)
- Moje myśli odpływają, łatwo się rozpraszam (.....)
- Pograżam się w marzeniach lub myślę o czymś innym, kiedy wykonuję prace domowe, takie jak sprzątanie lub pranie (.....)
- Jadę na autopilocie, nie skupiam się na tym, co robię (.....)

#### Co jest najważniejsze:

Przez kilka sekund zastanów się i przypomnij sobie naprawdę ważne dla Ciebie chwile. Być może są to niezwykle przeżycia na łonie natury, piękne chwile z ukochaną osobą albo zabawa z dzieckiem. Mogą to być momenty, kiedy biegałeś po plaży, pomagałeś przyjacielowi w potrzebie albo trzymałeś dziecko w objęciach. Zapisz, co się wtedy działo.

.....

.....

.....

.....

Następnie przypomnij sobie, GDZIE BYŁ TWÓJ UMYSŁ w tych ważnych dla Ciebie chwilach. Czy wspominałeś przeszłość albo wyobrażałeś sobie przyszłość? Czy Twój umysł koncentrował się na doświadczeniach tu i teraz?

Jeżeli SKUPIAŁ SIĘ NA DOŚWIADCZENIACH TU I TERAZ – BRAWO. Jeśli nie – czy tak chcesz w dalszym ciągu funkcjonować?

Najważniejsze dla nas doświadczenia wymagają bycia obecnym, ale często zdarza się, że nasze umysły próbują uciec z chwili obecnej – zazwyczaj chcąc dostać to, co lubią. Uważność można wyćwiczyć, wymaga to praktyki i regularności. Czy warto? Niech każdy sam odpowie sobie na to pytanie. Pamiętaj jednak, że jeżeli przyzwyczajasz się i wyrabiasz sobie nawyk bycia nieuważnym np. w wykonywaniu drobnych, codziennych zadań, w pracy, podczas jazdy samochodem, podczas jedzenia etc. to może okazać się, że „przegapisz” najpiękniejsze chwile swojego życia...

Istnieje wiele form **nieuważności** – to przykłady:

- Czy zdarza Ci się zmywać naczynia w pośpiechu, żeby jak najszybciej zrobić sobie herbatę, poczytać książkę, obejrzeć film?
- Czy czasami w pracy wpatrujesz się nerwowo w zegar, próbując przyspieszyć bieg wskazówek?
- Czy Twój umysł, kiedy jedziesz samochodem, marudzi jak dziecko, ciągle pytając, kiedy wreszcie dojedziesz na miejsce?

Być może po powyższej analizie dojdiesz do wniosku, że często się spieszysz, w rzeczywistości próbując pozbyć się obecnego doświadczenia, żeby móc zająć się czymś „przyjemniejszym”, „ważniejszym” etc. Nieustanne dążenie do przyjemności i unikanie przykrości powoduje, że się potykasz, biegnąc ku temu, co w Twoim wyobrażeniu będzie lepszym jutrem. Powoduje to, że... spieszysz się ku końcowi własnego życia tracąc momenty, kiedy jesteś żywy.

Inna forma nieuważności – również spowodowana poszukiwaniem przyjemności – prowadzi do tego, że życie przechodzi nam koło nosa – bo staramy się, żeby przebiegało idealnie według naszego planu...

- **Przykłady działań zakorzeniających Cię w teraźniejszości, które możesz zastosować już dziś:**

- ♥Medytacje.
- ♥Kontakt z naturą.
- ♥Muzyka.
- ♥Oddech.
- ♥Picie wody.
- ♥Sport.
- ♥Czynności dotyczące sprzątania i dbania o dom.
- ♥Jazda samochodem/motocyklem/rowerem.
- ♥Praca zawodowa.
- ♥Inne.

**Nasze wyzwanie składa się z 5 elementów:**

- ♥ **Uważny kontakt z naturą**
- ♥ **Uważne picie wody/herbaty/kawy**
- ♥ **Uważność w pracy**
- ♥ **Uważna aktywność fizyczna**
- ♥ **Uważne sprzątanie**

I DZIEŃ – PONIEDZIAŁEK 14.05



## I DZIEŃ WYZWANIA "UWAŻNOŚĆ W CODZIENNOŚCI"

### Uważny kontakt z naturą

grupa FB  
Słucham Serca - uważne życie z pasją

Coaching Serca

Zaczynamy od najprostszej formy uważności – która wymaga od nas „tylko” regularności. Naprawdę uważam, że warto regularnie i konsekwentnie „wyprowadzać siebie” na łono natury przez cały rok bez względu na pogodę.

„Świat jest pełen magii, cudów i piękna. Możesz nauczyć się je widzieć, a wtedy poczujesz w sobie harmonię, ponieważ Ty też jesteś piękny, również jesteś cudem. Jednym z prostych sposobów na poczucie harmonii ze światem, a równocześnie na „zerowanie się”, czyli na życie tu i teraz, jest przebywanie na łonie natury. Po prostu? Tak! Wychodź do lasu, na łąkę, nad jezioro – gdziekolwiek, gdzie masz możliwość obcowania z roślinnością, z pięknym krajobrazem – tak często, jak to tylko możliwe. Kiedyś nie doceniałam piękna natury i jej kojącej roli w życiu. (...) Dziś, kiedy biegam albo spaceruję po lesie – zachwyam się drzewami, zmianami roślinności w zależności od pór roku, pięknem tego, co mnie otacza (...)”. Fragment „Zdrowej Nadziei” mojego autorstwa (<http://coachingserca.pl/zdrowanadzieja/>).

#### Instrukcja do uważności na łonie natury:

Przebywając na łonie natury (w parku, ogrodzie, lesie, na łące, nad jeziorem, nad morzem, w górach, gdziekolwiek masz możliwość) skoncentruj się na ZMYŚLACH – na tym, co Cię otacza. Spędź w ten sposób uważnie chociaż 10 minut. Patrz na to, co jest dookoła, nie zaglądaj w tym czasie w telefon, nie dzwoń do nikogo, nie rozmawiaj. Po prostu bądź i obserwuj przyrodę. Jak pachną kwiaty dookoła, jakie mają kolory, jak wyglądają. Czy słyszysz ptaki? A może jeszcze inne dźwięki? Poczuj ciepło słońca na policzku. Dotknij zielonej trawy. Zauważ jak różnią się od siebie otaczające Cię drzewa. Teraźniejszość jest piękna – nie musisz nigdzie iść, nic robić. To jest chwila dla Ciebie. Możesz się odprężyć i uspokoić. A jeśli Twój umysł niecierpliwie wędruje? Spokojnie to zauważ i przywołaj go ponownie do koncentracji na chwili obecnej. Skup się na oddechu i ponownie zwróć uwagę na to, co Cię otacza. Docenij piękno, którego możesz doświadczać.

Słuchaj dochodzących do Ciebie dźwięków. Obserwuj swój oddech, zarówno w brzuchu, jak i na czubku nosa.



**Praca własna – MOJA SAMOBSERWACJA:**

Poświęć kilka minut na refleksję (pamiętaj, że każda sesja medytacji, czy uważności przy określonej czynności – może się bardzo różnić w zależności od dnia, Twojego nastroju, sytuacji – dostrzegaj to, jak przebiegł ten proces tym razem – bądź świadomy tego, co działo się w Tobie).

Co ciekawego odkryłeś?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**II DZIEŃ – WTOREK 15.05**



**II DZIEŃ WYZWANIA  
"UWAŻNOŚĆ W  
CODZIENNOŚCI"**

**Uważne picie  
wody/herbaty/kawy**

grupa FB  
Słucham Serca - uważne życie z pasją

Coaching  Serca

Uważne picie i jedzenie są bardzo ważną, wbrew pozorom nie tak oczywistą czynnością. Zdarza Ci się, że w pogodni zjadasz kanapkę „w biegu”? Albo pochłaniasz obiad nie patrząc na posiłek, a w monitor komputera albo ekran telewizora? Takie nawyki sprzyjają nie tylko wrzodom żołądka, ale także sprawiają, że nie doceniamy tego, co jemy. Nie przywiązujemy dostatecznej wagi do pożywienia, które jest źródłem naszej siły i zdrowia, albo wręcz przeciwnie. Jemy także oczami – dlatego uważność jest bardzo istotna także z punktu widzenia naszego poziomu nasycenia, ma wpływ na to, czy czerpiemy z posiłku prawdziwą przyjemność.

Dzisiaj chcę Was zachęcić do pójścia o krok dalej – nie tylko delektujcie się swoimi posiłkami – ale znajdźcie czas w ciągu dnia – na jedną rytualną herbatę, kawę, czy szklankę wody.

**Instrukcja do uważnego picia wody/herbaty/kawy**

Usiądź wygodnie, z prostymi plecami na krześle. Przygotuj sobie ulubiony napój (bądź poczekaj aż przygotuje go dla Ciebie miła pani w kawiarni). I przez 10 minut nie rób nic innego TYLKO BĄDŹ. Chodzi o to, żebyś spędził ten czas sam. Bez rozmów z innymi ludźmi. **Po prostu siedź i chłoń wszystkimi zmysłami swoją kawę, czy herbatę.**

Jej zapach. Jej kolor. Ciepło na dłoniach. Smak. Całą gamę smaków. Kawa czarna, biała, słodka, czy gorzka – każda niesie zupełnie inne wrażenia. Delektuj się. Bądź. Herbata owocowa, czarna, zielona? Poczuj swoje ciało. Zdaj sobie sprawę czy odczuwasz w nim jakieś napięcia. Po prostu ZAOBSERWUJ. Nic więcej nie musisz robić. ZAOBSERWUJ. Bądź. Twoje myśli szybują do tego, że „marnujesz” Twoje cenne 10 minut zamiast DZIAŁAĆ? Już jesteś nieobecny – w przyszłości albo przeszłości? Nie szkodzi – zaobserwuj, że tak się stało.

Wróć do kawy. Wróć do CIAŁA. Siedź sobie przez 10 minut, pij kawę i obserwuj swój umysł. Nie bądź dla siebie surowy. Medytacja nie polega na tym, żeby starać się w sztuczny, agresywny sposób przywołać umysł do porządku i uspokoić go. To tak nie działa. Wtedy on zareaguje jeszcze większym rozbieganiem. Jedyne co masz robić – obserwuj, „notuj w głowie” – że myśli poszybowały w inne miejsce, w inny czas – czyli w miejsca, które nie istnieją. I wracaj do ciała. Wracaj do siebie. Jesteś tylko Ty i ta chwila.

Pamiętaj, że w medytacji najważniejsza jest akceptacja. Akceptuj siebie i to, czy umysł jest Ci posłuszny, czy nie do końca. Obserwuj. Wracaj do oddechu, wracaj do zmysłów. I na spokojnie powtarzaj ten proces tak często, jak myśli będą uciekały. Może być tak, że jednego dnia poczujesz szybko rozluźnienie i SPOKÓJ. Poczujesz się obecny i zwyczajnie zdasz sobie sprawę, że Twoje istnienie jest wystarczające. Będą też pewnie dni, gdy medytacja z kawą (czy jakakolwiek inna forma medytacji) okaże się dla Ciebie nawet nieco męcząca. Nie szkodzi. Akceptuj.

### **Praca własna – MOJA SAMOBSERWACJA:**

**Poświęć kilka minut na refleksję (pamiętaj, że każda sesja medytacji, czy uważności przy określonej czynności – może się bardzo różnić w zależności od dnia, Twojego nastroju, sytuacji – dostrzegaj to, jak przebiegł ten proces tym razem – bądź świadomy tego, co działo się na zewnątrz i w Tobie).**

**Co ciekawego odkryłeś?**

.....

.....

.....

.....

.....

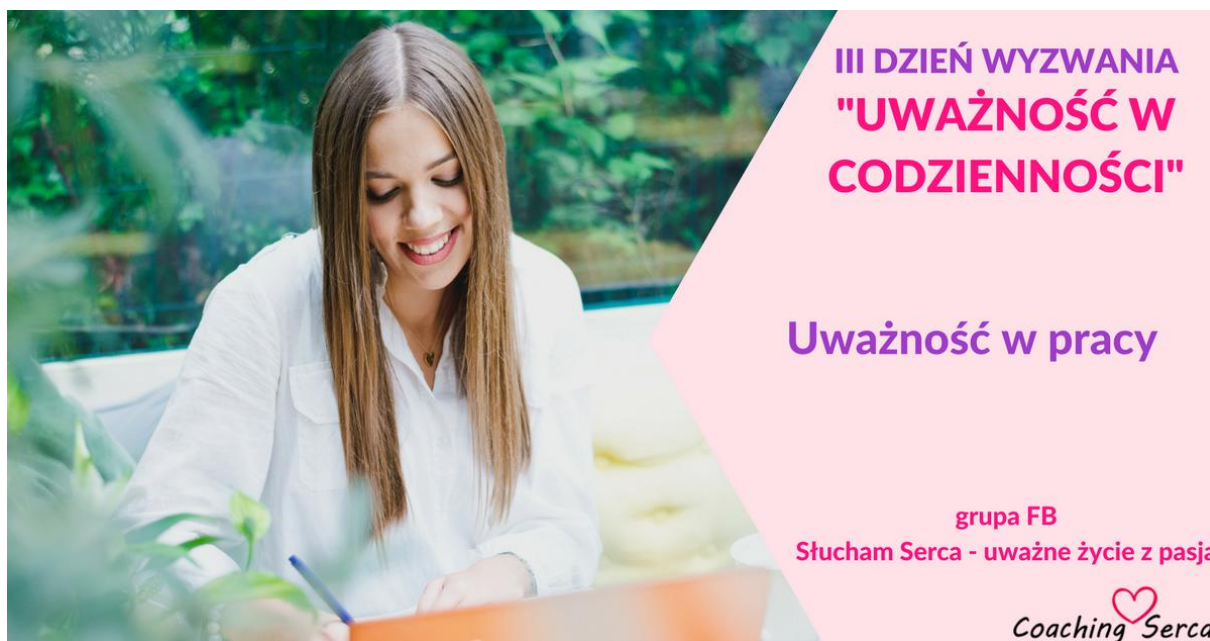
.....

.....

.....

.....

.....



III DZIEŃ WYZWANIA  
"UWAŻNOŚĆ W  
CODZIENNOŚCI"

Uważność w pracy

grupa FB  
Słucham Serca - uważne życie z pasją

Coaching Serca

Nie wiem czy lubisz swoją pracę, nie wiem, czy jest Twoją pasją, spełnieniem marzeń. Teraz nie o to chodzi ;) Wykonywałam różne prace i nie każda z nich pozwalała mi czuć, że się rozwijam i realizuję swoje talenty. Dzisiaj działając w zgodzie ze sobą, mam taką pracę, którą sama sobie stworzyłam i dobrze mi z tym.

Ale w każdej, absolutnie każdej pracy – możesz praktykować mindfulness. W tej, która wydaje Ci się nudna także. Albo w tej stresującej.

**Instrukcja do uważności w pracy:**

Postaraj się wyznaczyć sobie dzisiaj w pracy minimum dwa razy po pół godziny – kiedy w stu procentach skoncentrujesz się na wykonywaniu swoich zadań. Wyznacz ten czas – niech na początek będą to dwie rundy po 30 minut, gdy nie pozwolisz sobie na bezproduktywne odrywanie się od podjętego zadania. Dokończ to, co masz dokończyć i dopiero po upływie czasu (dobrze jest wyznaczyć go sobie np. za pomocą aplikacji na telefon lub komputer, czy chociażby przy pomocy minutnika) zrób pięć minut przerwy. Zobaczysz, że mindfulness w pracy nie tylko przysłuży się Twojemu wewnętrznemu spokojowi, ale także zwiększysz swoją produktywność! To działa choć wymaga regularnej praktyki. Jeżeli masz złe nawyki (wiele osób je ma...) i np. wykonując jakieś zadanie w pracy przechodzisz od jednego do drugiego, przeskakujesz z tematu na temat, masz nieustannie aktywny profil na FB etc. – możesz czuć dużo większe zmęczenie i być mniej produktywny niż gdybyś w pełni koncentrował uwagę na jednej, konkretnej czynności.

**Praca własna – MOJA SAMOBSERWACJA:**

Poświęć kilka minut na refleksję (pamiętaj, że każda sesja medytacji, czy uważności przy określonej czynności – może się bardzo różnić w zależności od dnia, Twojego nastroju, sytuacji – dostrzegaj to, jak przebiegł ten proces tym razem – bądź świadomy tego, co działo się w Tobie).

Co ciekawego odkryłeś?

.....  
.....  
.....



IV DZIEŃ – CZWARTEK 17.05



Dzisiaj wyjdź na dwór (wiosną i latem aktywność fizyczna w domu/na siłowni/na basenie) to wg mnie strata czasu ;) Dużo lepiej jest korzystać z piękna przyrody. Nie byłabym sobą, gdybym nie rekomendowała Ci aktywności w formie biegu, czy marszo-biegu, ale marsz też jest w porządku! ☺

**Instrukcja do medytacji w marszu (lub biegu):**

Stań na jednym końcu ścieżki, zamknij oczy i poczuje, że po prostu jesteś. Możesz wykonywać praktykę w butach lub na boso (może masz do dyspozycji plażę;)?) żeby wzbogacić doświadczenia. Zacznij od kilku chwil medytacji w pozycji stojącej. Obserwuj doznania płynące ze stóp, poczuć przyciąganie ziemskie, poczuć dotyk powietrza na twarzy, dłoniach i innych odkrytych częściach ciała. Słuchaj dochodzących do Ciebie dźwięków. Obserwuj swój oddech, zarówno w brzuchu, jak i na czubku nosa.

Kiedy już zagłębisz się w doświadczenie, stojąc przez kilka minut, otwórz oczy i pozwól, żeby wzrok swobodnie spoczął na tym, co znajduje się kilka metrów przed Tobą. Odbieraj bodźce wzrokowe tak, jakbyś był artystą - obserwując kolory, kształty i faktury.

Kiedy poczujesz, że jesteś obecny w doświadczeniu bycia w pozycji stojącej, zacznij spacerować albo biec. Obserwuj wszystkie doznania płynące z ruchu. Poeksperymentuj zanim znajdziesz tempo odpowiednie dla siebie. Biegaj lub spaceruj przez 20-60 minut w zależności od tego ile czasu udało Ci się wygospodarować na tę praktykę. Staraj się skupiać na odczuciach płynących z ciała, czuć podłoże pod stopami, czuć swój oddech i jego tempo. Obserwuj co dzieje się w Twoim ciele, dostrzegaj co dzieje się z Twoim umysłem – jeśli myśli wędrują i zamiast na leśnej ścieżce jesteś w swoim biurze albo gdziekolwiek indziej – ZAUWAŻ TO i spokojnie przywołaj się z powrotem do TU I TERAZ. Podczas praktyki uważności w aktywności fizycznej – poświęć szczególnie dużo

uwagi na WSZYSTKIE SYGNAŁY PŁYNĄCE Z TWOJEGO CIAŁA. Myśl o nim z troską. Szanuj swoje ciało – to dom dla Twojej świadomości.

### Praca własna – MOJA SAMOBSERWACJA:

Poświęć kilka minut na refleksję (pamiętaj, że każda sesja medytacji, czy uważności przy określonej czynności – może się bardzo różnić w zależności od dnia, Twojego nastroju, sytuacji – dostrzegaj to, jak przebiegł ten proces tym razem – bądź świadomy tego, co działo się w Tobie).

Co ciekawego odkryłeś?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### V DZIEŃ – PIĄTEK 18.05



**V DZIEŃ WYZWANIA  
"UWAŻNOŚĆ W  
CODZIENNOŚCI"**

**Uważne sprzątanie**

grupa FB  
Słucham Serca - uważne życie z pasją

Coaching  Serca

Czy wieszanie prania może być formą medytacji? Zapytajcie mojego męża... Janek uwielbia „pranko” ;D Serio. Wiem – idealny mąż ;) A tak serio – w pełni koncentrując swoją uwagę na wykonywaniu dowolnej domowej czynności – możesz uczynić ją nieco bardziej przyjemną. Nie uciekaj, nie staraj się „mieć to już z głowy”. Kiedyś sprzątanie było dla mnie złem koniecznym – i nie powiem, że dzisiaj jest to moje hobby albo poświęcam na nie wiele czasu – kłamałabym ;) Ale odkąd zaczęłam uczyć się uważności i wdrażać ją w różne obszary mojego życia – wkładanie naczyń do zmywarki, układanie ubrań w szafie, zmiatanie podłogi (czy gotowanie posiłków – wiem to nie sprzątanie;) – nabrały zupełnie innego wymiaru. Pracując jako freelancer zaczęłam nawet dostrzegać bardzo pozytywny wpływ takich małych, krótkich przerw – np. na ogarnięcie zmywarki – jako

przerywników w pracy twórczej. To, że mogę skupić swoją uwagę na prostych czynnościach, skupić się na zmysłach i na oddechu – na czymś prostym, namacalnym – przynosi zadowolenie.

**Instrukcja do uważnego sprzątania:**

Postaraj się dzisiaj wykonać chociaż jedną ze swoich prac domowych w pełni koncentracji na tym co robisz. Jeżeli np. zmywasz naczynia - skup się na tym, jaką temperaturę ma woda, jak to jest czuć naczynia pod palcami, jaki zapach ma płyn, którego używasz. Rób to powoli i dokładnie. Obserwuj swoje myśli – jeżeli uciekają do tego, co masz wykonać za chwilę, albo do tego, co przed chwilą robiłeś – spokojnie przywołaj je do teraźniejszości. Ty i zmywanie – to naprawdę nie jest nieprzyjemne, a neutralne. Nie oceniaj przez chwilę. Akceptuj. Bądź.

**Praca własna – MOJA SAMOBSERWACJA:**

Poświęć kilka minut na refleksję (pamiętaj, że każda sesja medytacji, czy uważności przy określonej czynności – może się bardzo różnić w zależności od dnia, Twojego nastroju, sytuacji – dostrzegaj to, jak przebiegł ten proces tym razem – bądź świadomy tego, co działo się w Tobie).

Co ciekawego odkryłeś?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Dziękuję Ci! :)**

**To już koniec naszego wyzwania „Uważność w codzienności” <3**

**Daj znać jak Ci poszło!**

**P.S. Czy byłbyś zainteresowany wzięciem udziału w kursie online pomagającym poradzić sobie z wieloma codziennymi trudnościami – przy pomocy TRENINGU MINDFULNESS?**

**NAPISZ NA [magda@coachingserca.pl](mailto:magda@coachingserca.pl) żeby wiedziała czy przygotować kompleksowy, kilkutygodniowy kurs dla Ciebie! ☺**



**Pozdrawiam Cię ciepło,**

**Magda Palmowska**

**Coach Serca**

P.S. Jeżeli jeszcze nie czytałeś książki „Zdrowa Nadzieja” (<http://coachingserca.pl/zdrowanadzieja/>) to polecam Ci ją z całego serca. Pozwoli Ci zbudować większą harmonię pomiędzy ciałem, umysłem i sercem, poszerzy Twoją wiedzę w temacie zdrowych rytuałów, wzbogaci Twoje umiejętności budowania wspierających przekonań.