

Chwila uważności

Każdy z nas doświadcza w swoim życiu takich momentów, w których przez głowę przebiega ogrom trudnych do okiełznania myśli. W takich sytuacjach warto skorzystać z ćwiczenia na **uwagę**, które przez to, że angażuje wszystkie nasze zmysły może pomóc nam w odnalezieniu równowagi i spokoju.

Jak ćwiczyć? Wybierz ze swojego otoczenia jedną rzecz, najlepiej jadalną. Może to być owoc (może granat?), ciastko czy kawałek pizzy. Teraz, wyobraź sobie, że widzisz ją pierwszy raz w swoim życiu.

Spójrz na 5 kroków i postaraj się przejść przez wszystkie, ale bez zbędnego pośpiechu. Skup się na każdym z nich.



1. POPATRZ

Przyjrzyj się uważnie swojemu przedmiotowi. Zwróć uwagę na każdy najdrobniejszy jego szczegół: na kształt, kolory, drobne plamki i sposób odbijania się światła.

2. POCZUJ

Dotknij przedmiot palcami. Zastanów się nad jego powierzchnią: czy jest gładka, a może raczej chropowata? Czy jest przyjemna w dotyku?

3. POSŁUCHAJ

Przyłóż przedmiot do ucha i zastanów się czy wydaje jakieś dźwięki. Jaki pojawia się odgłos, kiedy dotykasz go palcami i kiedy delikatnie w niego uderzasz?

4. POWĄCHAJ

Poczuj jak pachnie Twój przedmiot. Zastanów się czy jego zapach jest taki sam w każdym miejscu? Czy jest to jedna woń czy może kilka?

5. POSMAKUJ

Jeśli Twój przedmiot jest jadalny, ugryź go i potrzymaj przez chwilę na języku. Pomyśl o tym jak smakuje i zastanów się jakimi słowami byś to opisał.