Propozycja ćwiczeń rozwijających uważność

Świadomą uważność należy trenować. Sama nie przyjdzie. Zupełnie jak ze sportem lub grą na instrumencie – wyniki osiągasz poprzez częste i świadome ćwiczenia.

1. W swoim pokoju lub innym pomieszczeniu zauważ i zaobserwuj 5 rzeczy:

\* jak wyglądają?

- znajduj coraz większą liczbę szczegółów, kolory, kształty, paski, plamki ...

\* co się zmieniło?

2. W ciągu dnia zatrzymaj uwagę na chwilę i posłuchaj:

\* jakie dźwięki słyszysz teraz?

\* czy są wysokie, czy niskie? Bzyczące, czy szumiące?

\* słyszysz je z bliska, czy z daleka? Z dołu, czy może z boku?

\* są głośne, czy ciche? Donośne, czy łagodne?

3. Zjedz posiłek z uwagą:

\* jaki czujesz smak? słony, gorzki, a może słodki?

\* czy jedzenie jest miękkie, czy twarde? Gładkie, czy szorstkie?

\* co się dzieje w ustach w czasie jedzenia?

\* co robi Twój język?

\* co zauważasz, gdy przełykasz?

DLA CHĘTNYCH:

Zerwij gałązkę z drzewa i narysuj ją bardzo dokładnie na kartce papieru. Narysuj dokładnie to, co widzisz, a nie to, co sobie wyobrażasz. Jeśli będziesz to robić przez kilka dni z rzędu, zauważysz, że widzisz coraz więcej szczegółów i że twój obrazek coraz lepiej odzwierciedla gałązkę.