



Broszura edukacyjna · 01

## Jak praktykować uważność

Uważność (mindfulness) to umiejętność bycia tu i teraz, z otwartością i bez oceniania. To powrót uwagi z przeszłości i przyszłości do tego, co dzieje się w tej chwili. W zdrowieniu pomaga zauważanie emocji i tzw. głodu, zanim przejmie kontrolę nad Twoim życiem.

01

### Uważny oddech

Usiądź wygodnie i przez 3 minuty obserwuj oddech: chłodne powietrze na wdechu, ciepłe na wydechu. Gdy myśli odpłyną, spokojnie wróć do oddechu, bez oceniania.

02

### Skanowanie ciała

Przesuwaj uwagę od stóp aż po czubek głowy, zauważając napięcie, ciepło, mrowienie. Nie zmieniaj niczego, po prostu zauważaj. Możesz spróbować przekierować oddech w miejsca szczególnie zwracające Twoją uwagę. Poczuj, jak całe Twoje ciało rozluźnia się.

03

### Technika 5-4-3-2-1

Nazwij 5 rzeczy, które widzisz, 4 które słyszysz, 3 których dotykasz, 2 które czujesz węchem i określ 1 smak. Ta technika przynosi wytchnienie w chwilach niepokoju.

04

### Uważny spacer i jedzenie

Idąc, czuj kontakt stóp z podłożem i rytm kroków. Jedząc, zauważaj smak, zapach i konsystencję. Codzienne czynności stają się praktyką.

*Uważność to nie wyłączanie myśli, lecz zauważanie ich i łagodne wracanie do chwili obecnej. Nawet 5 minut dziennie ma znaczenie, a regularność jest ważniejsza niż długość. Bądź dla siebie cierpliwy: rozproszenie to naturalna część praktyki, a nie błąd.*

### Krótką praktyką, 3 minuty dla siebie

Możesz wykonać ją w dowolnej chwili dnia: przy oknie, w ogrodzie, przed sesją lub gdy poczujesz napięcie.

#### 1 · Zauważ

Zatrzymaj się i zapytaj: co teraz czuję, o czym myślę, co dzieje się w moim ciele? Nie oceniam, po prostu zauważ.

#### 2 · Oddech

Skieruj całą uwagę na sześć spokojnych oddechów. To Twoja kotwica w chwili obecnej.

#### 3 · Poszerz

Rozszerz uwagę na całe ciało i otoczenie. Wróć do dnia z odrobiną większego spokoju.

UWAŻNOŚĆ WSPIERA CIĘ, GDY POJAWIA SIĘ...

WWW.ZEUSREHAB.COM

TEL. +48 537 677 773

niepokój

natłok myśli

głód lub pokusa

silna emocja

trudność ze snem

rozdrażnienie

poczucie przytłoczenia

### Czy wiesz, że...?

#### Obserwowanie ptaków<sup>1</sup>

obniża poziom stresu, poprawia samopoczucie i pomaga skupić uwagę na chwili obecnej.

**Spróbuj:** posłuchaj śpiewu ptaków. Sprzyja to wyciszeniu i łagodzeniu napięcia.

#### Wzory w naturze (fraktale)<sup>2</sup>

gałęzie, liście, paprocie czy kwiaty sprzyjają odprężeniu, regeneracji uwagi i spokojowi.

**Spróbuj:** przyjrzyj się z bliska szyszce, gałązce, liściom lub kwiatom. Może dawać poczucie ładu i powtarzalności.

#### PIŚMIENICTWO

<sup>1</sup> Peterson MN, et al. Birdwatching linked to increased psychological well-being on college campuses: A pilot-scale experimental study. *Journal of Environmental Psychology*. 2024;96:102306.

<sup>2</sup> Taylor RP. Reduction of Physiological Stress Using Fractal Art and Architecture. *Leonardo*. 2006;39(3):245-251.