

# Jak trenować uważność?

## UWAŻNY SPACER

DZIŚ, PODCZAS SPACERU SPRÓBUJ  
DOŚWIADCZAĆ RÓŻNYMI ZMYŚLAMI.

BĄDŹ OBSERWATOREM, KTÓRY NIE OCENIA, ALE Z CIEKAWOŚCIĄ  
OBSERWUJE ZUPEŁNIE TAK, JAKBY DOŚWIADCZAŁ TEGO  
PO RAZ PIERWSZY.

**CIAŁO:** Zwróć uwagę na to, w jaki sposób Twoje stopy dotykają ziemi. Zwróć uwagę na mięśnie, które wtedy pracują i jakie to uczucie, kiedy przenosisz ciężar ciała na stopę podążając do przodu. Zauważ swój oddech, jego tempo, zaobserwuj jaki jest i jak się zmienia zależnie od prędkości, z którą się poruszasz. Obserwuj inne odczucia. Może będzie to ciepło słońca ogrzewające plecy, krople deszczu spadające na ramiona lub wiatr, który odczujesz na swojej twarzy.

**WZROK:** Zwróć uwagę na to, co jest wokół Ciebie. Zauważ te drobne elementy otoczenia, na które być może zazwyczaj nie zwracasz uwagi. Spójrz na rośliny, na elementy ozdobne na budynkach, na to, jak promienie słońca padają na świat i jak pada cień. Zauważ jak zmieniają się kolory kiedy jest zmiana pogody.

**SŁUCH:** Skoncentruj się na tym, co słyszysz. Wsłuchaj się w dźwięki, które są wokół Ciebie. Czy są stałe? Zmienne? Głośne, ciche?