

CO TO JEST UWAŻNOŚĆ?

Uważność to bycie obecnym w chwili, w której się znajdujemy tu i teraz.

To przyjęcie tego, co w danej chwili się pojawia. Np. emocje, wydarzenia...Zarówno te przyjemne jak spacer, odpoczynek, jak i te trudne dla nas. Akceptacja tego, że w życiu pojawiają się trudne emocje i sytuacje jest często pierwszym ważnym krokiem do zmiany i lepszego radzenia sobie z trudnościami.

To umiejętność skupiania uwagi i pełnego zaangażowania w to, co w danym momencie jest ważne np. Nauka, praca, rozmowa z kimś itp. Dzięki uważności możemy dokonywać świadomych wyborów, żyć bardziej pełnią życia i w zgodzie z tym, co dla nas ważne.

To postawa nieoceniającego obserwatora, który nie krytykuje za emocje jakie się pojawiają, tylko przygląda się im z zainteresowaniem i otwartością na informacje jakie niosą. To pomaga w lepszym rozumieniu emocji i zdrowym radzeniu sobie z nimi.