

Як тренувати уважність ?

Уважна прогулянка

**Сьогодні, прогулюючись, спробуй
ВІДЧУТИ РІЗНІ ВІДЧУТТЯ.**

**Будь уважним, спостерігай за собою з цікавістю,
не оцінюючи,
а ТАК, НІБИ відчуваєш це вперше.**

ТІЛО: Зверни увагу на те, як твої ноги торкаються землі.
Зверни увагу на м'язи, які в цей момент працюють і на те,
як вага переноситься з ноги на ногу під час руху вперед.
Зверни увагу на своє дихання і його темп, поспостерігай за
ним: як воно змінюється в залежності від швидкості,
з якою ти рухаєшся. Спостерігай за іншими відчуттями.
Можливо, це буде тепло сонця на твоїй спині або краплі
дощу, що падатимуть на твої плечі, а можливо, вітер, який ти
відчуєш на своєму обличчі.

ЗІР: Зверни увагу, що навколо тебе. Помічай ті маленькі
елементи навколишнього середовища, на які ти зазвичай не
звертаєш уваги. Подивися на рослини, орнаменти на будівлях,
на те, як падають сонячні промені і як падають тіні. Зауваж,
як змінюються кольори навколо, коли змінюється погода.

СЛУХ: Сконцентруйся на тому, що чуєш . Прислухайся
до звуків навколо себе. Вони постійні? Змінні?
Гучні? Тихі?