



7 dni w Tybecie

czyli świadomy tydzień
z PortalYogi

Mikro-zadania uważności



Dzień 1

Mała zmiana – wielki efekt

Zrób dziś jedną rzecz inaczej niż zwykle – wybierz nową drogę, inny smak herbaty, nowy styl muzyki.

Nie chodzi o wielkie zmiany, tylko o drobne przesunięcie schematów.

Ubierz sukienkę, jeśli zawsze chodzisz w spodniach, obejrzyj krótki film dokumentalny o czymś zupełnie dla Ciebie nowym, usiądź po posiłku w innym miejscu, np. przy oknie lub na podłodze...



Dzień 2


Mikroruch, czyli przerwa dla ciała

Zrób sobie przerwę na mikroruch (który nie jest treningiem)

- Wstań i przeciągnij się świadomie, skup się na odczuciach

 Czujesz ulgę? dostrzegasz spięte miejsca?

- Idąc do kuchni lub łazienki skup się na swoich krokach, a także na podłożu, po którym stąpasz

 Powierzchnia jest śliska, miękka czy twarda? słyszysz stukot lub skrzypienie?



Dzień 3

Czułe słowo do siebie 🧡

Zacznij dzień od kontaktu ze sobą.

Położ rękę na sercu i powiedz sobie:
“Dziś robię najlepiej, jak potrafię”.

W trakcie dnia zanotuj jedną negatywną rzecz o sobie, która przyszła Ci do głowy, i przekuj ją na pozytywną, wspierającą

 np. “Nie zrobiłem wszystkiego” → “Zrobiłem tyle, ile dziś mogłem. I to wystarczy”



Dzień 4

Oddech przez stopy 🦶💨

Usiądź wygodnie, zamknij oczy i przez 1 minutę wyobrażaj sobie, że z każdym wdechem energia wpływa przez Twoje stopy do ciała.

Brzmi dziwnie, ale genialnie ugruntowuje i wycisza.

📝 Jakie odczucia przyniosła mi ta praktyka?



Dzień 5

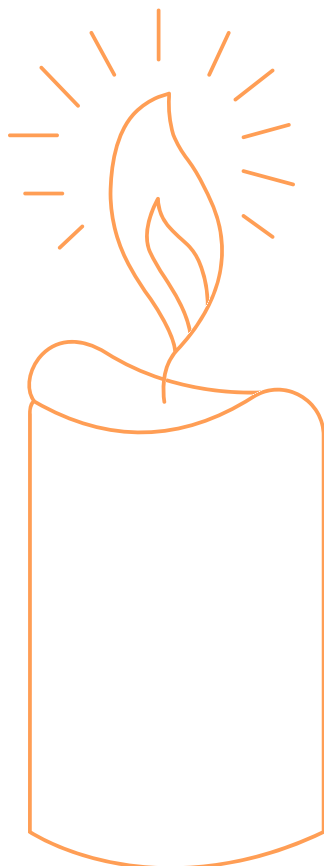
Uważność przy świetle świecy

Zapal ulubioną świecę w spokojnym miejscu i obserwuj płomień przez 3 minuty. Zauważ, jak zmienia się kształt płomienia, jego kolor, intensywność światła.

Uważność jest w prostocie.



Co zauważyłam/em, gdy po prostu patrzyłam/em?



Dzień 6

Wieczór bez ekranów

Na 10 minut przed snem wyłącz wszystkie urządzenia:

- odłóż telefon
- zamknij komputer
- wyłącz telewizor

Pobądź w zupełnej ciszy. Wieczór to nie koniec – to początek regeneracji.



Dzień 7

Małe domknięcie – duża ulga

Technika “małego domknięcia”

- Zakończ małe zadanie, którego ciągle nie kończysz (np. wyrzuć stare gazety, których już nie czytasz, wykonaj telefon, który od dawna odkładasz).

Małe domknięcia dają mózgowi satysfakcję i mentalną przestrzeń. Pomagają naszemu mózgowi „zamknąć pętlę” i zyskać poczucie ulgi, porządku lub sprawczości.

 Co dziś udało mi się domknąć? Jak się z tym czuję?

