

## МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ



### РАБОТЕН ЛИСТ 7.



Ко-финансирано од  
Европска Унија



## РАБОТЕН ЛИСТ 7.

Во оваа вежба ќе ве поканам да се фокусирате на вашето дишење. **Свесноста е практика да се биде овде и сега, без осудување или проценка. Тоа вклучува целосно фокусирање на сегашниот момент и прифаќање како што е.**

Оваа вежба ќе ви помогне да се фокусирате на сегашниот момент со внимателно набљудување на вашето дишење. Фокусирањето на вашето дишење ви овозможува да го смириете вашиот ум и да го намалите стресот.

Подгответе се! Најдете мирно место каде што никој нема да ве вознемирува.

- Седнете удобно, со исправен грб и затворете ги очите.
- Фокусирајте се на вашето дишење. Забележете како воздухот тече во и надвор од вашето тело.
- Ако вашите мисли почнат да талкаат, нежно вратете ги на вашето дишење.



Продолжете со оваа вежба 5 минути.



Откако ќе ја завршите вежбата, размислете и запишете:

- Какви мисли се појавија за време на вежбата?**

- Дали забележавте некакви промени во вашата благосостојба?**