

MODUŁ 2. NARZĘDZIA COACHINGOWE



KARTA PRACY 7.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



KARTA PRACY 7.

W tym ćwiczeniu zaproszę Cię do skupienia się na oddechu.

Mindfulness, czyli uważność, to praktyka świadomego bycia tu i teraz, bez osądzania i oceniania. Polega na pełnym skupieniu się na chwili obecnej i akceptowaniu jej taką, jaka jest.

Ćwiczenie to pomoże Ci skupić się na chwili obecnej poprzez uważne obserwowanie własnego oddechu. Skupienie na oddechu pozwala wyciszyć umysł i zredukować stres.

Przygotuj się! Znajdź **ciche miejsce, gdzie nikt Ci nie przeszkodzi**.

- **Usiądź wygodnie**, z wyprostowanymi plecami, **zamknij oczy**.
- **Skup się na swoim oddechu**. Zwróć uwagę, jak powietrze wpływa i wypływa z Twojego ciała.
- Jeżeli Twoje myśli zaczną błądzić, **delikatnie skieruj je z powrotem na oddech**.



Kontynuuj to ćwiczenie przez **5 minut**.



Po zakończeniu ćwiczenia, zastanów się i zapisz:

Jakie myśli pojawiały się podczas ćwiczenia?

Czy zauważyłeś/aś jakieś zmiany w swoim samopoczuciu?