

PIERWSZE SPOTKANIE Z UWAŻNOŚCIĄ

CZYLI JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO „GODZINY UWAŻNOŚCI”

CZYM JEST UWAŻNOŚĆ (MINDFULNESS)?

„Uważność oznacza umyślne kierowanie uwagą w danej chwili, które pozbawione jest krytyki. Taki sposób postrzegania pielęgnuje dużo szerszą świadomość, przejrzystość, oraz akceptowanie aktualnej rzeczywistości. Dzięki niej zdajemy sobie sprawę, że nasze życie jest sekwencją chwil, a brak pełnej obecności w każdej z nich powoduje, że umykają nam te najcenniejsze, razem z całym bogactwem i głębią naszego potencjału do rozwoju i transformacji”.

John Kabat-Zinn

Uważność to prosty, ale niezwykle transformujący sposób bycia.

To umiejętność zatrzymania się i zauważenia tego, co dzieje się **tu i teraz** – w ciele, w myślach, w emocjach, w otaczającym świecie.

W codziennym życiu często działamy na autopilocie: robimy, mówimy, reagujemy bez zatrzymania.

Praktyka uważności pozwala nam **wyjść z automatyzmu** i wrócić do siebie – do kontaktu z chwilą, z ciałem, z tym, co naprawdę ważne.

Nie chodzi o to, by się „zrelaksować” czy „mieć pusty umysł”.

Chodzi o to, by być obecnym – **z tym, co jest**, nawet jeśli to trudne.

Z czasem zauważysz, że ta obecność przynosi naturalny spokój, łagodność i większą przestrzeń w środku.



Magda Wegner:

tel. 501 069 114

magda@wyspa-zmian.pl



Weronika Chmielewska

tel. +48 600 987 451

nika@mymindfulway.pl

CZEGO MOŻESZ SIĘ SPODZIEWAĆ PODCZAS PRAKTYKI

„Nie możemy powstrzymać fal, ale możemy nauczyć się
na nich surfować.”
— *Jon Kabat-Zinn*

Podczas „Godziny Uważności” zaczynamy od krótkiego wprowadzenia teoretycznego, a później poprowadzimy Cię krok po kroku przez prostą praktykę, a na końcu zostawiamy chwilę na pytania i dzielenie się doświadczeniem.

Nie musisz „dobrze medytować”.

Nie ma nic do osiągnięcia – ani żadnego sposobu, by zrobić to źle.

Czasem pojawia się spokój, a czasem niepokój, rozproszenie, znużenie albo złość. To wszystko jest częścią praktyki.

Każde doświadczenie jest **zaproszeniem do poznania siebie** – z ciekawością, bez oceny.

JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ

Aby praktyka była wspierająca:

- Znajdź spokojne miejsce, gdzie przez chwilę nikt Ci nie przerwie.
- Ubierz się wygodnie; możesz mieć koc lub poduszkę.
- Przygotuj kubek herbaty lub wodę.
- Wyłącz powiadomienia – ten czas jest tylko dla Ciebie.



Magda Wegner:
tel. 501 069 114
magda@wyspa-zmian.pl



Weronika Chmielewska
tel. +48 600 987 451
nika@mymindfulway.pl

- Nie potrzebujesz żadnych specjalnych umiejętności ani przekonań.
Nie chodzi o to, żeby „w coś wierzyć” – raczej o to, żeby **zobaczyć, jak to jest być obecną/ym.**

Zachęcamy, byś podchodził/a do siebie z łagodnością.

Jeśli umysł błądzi, zauważ to. Jeśli ciało się wierci, zauważ to.

Zauważ – i wróć do oddechu, do chwili obecnej.

CO ROBIĆ, GDY „NIE WYCHODZI”

„Umysł ma naturę wędrowca. Nie próbuj go zmieniać –
zaprzyjaźnij się z nim.”
– Sharon Salzberg

Czasem myśli nie chcą się zatrzymać, ciało się wierci, a Ty myślisz: „*To nie dla mnie.*”

To bardzo częste.

W uważności nic nie musi „wyjść”. Nie medytujemy po to, by coś osiągnąć, tylko po to, by **zauważyć to, co jest.**

Każde „rozproszenie” to okazja do praktyki.

Za każdym razem, gdy zauważasz, że odpłynęłaś/eś myślami – właśnie wtedy praktykujesz uważność.

Z czasem możesz zauważyć, że coś się zmienia:

reakcje stają się łagodniejsze, ciało szybciej wraca do równowagi, a trudne emocje nie przytłaczają tak bardzo.



Magda Wegner:
tel. 501 069 114
magda@wyspa-zmian.pl



Weronika Chmielewska
tel. +48 600 987 451
nika@mymindfulway.pl

DLACZEGO WARTO PRAKTYKOWAĆ REGULARNIE

„To, czym karmisz swój umysł, rośnie.”
— *Thich Nhat Hanh*

Uważność to jak mięsień – rozwija się z praktyką.

Regularne zatrzymywanie się, nawet na kilka minut w tygodniu, sprawia, że w codziennych sytuacjach łatwiej Ci się zatrzymać, zanim zareagujesz automatycznie.

Praktyka uczy, że można być spokojnym **nawet wtedy, gdy wokół nie jest spokojnie.**

Zaczynasz słyszeć siebie głębiej, mieć więcej życzliwości dla innych i lepiej rozumieć swoje potrzeby.

Nie potrzebujesz godzin na poduszce – wystarczy regularna, krótka chwila obecności.

JEŚLI JESTEŚ W PROCESIE LECZENIA LUB TERAPII

Praktyka uważności może być pięknym uzupełnieniem terapii czy leczenia, ale **nie zastępuje profesjonalnej pomocy.**

Jeśli jesteś w trakcie leczenia psychiatrycznego (np. z powodu depresji, zaburzeń lękowych, traumy czy innego trudnego doświadczenia), warto przed rozpoczęciem praktyki porozmawiać o tym ze swoim terapeutą lub lekarzem prowadzącym.



Magda Wegner:
tel. 501 069 114
magda@wyspa-zmian.pl



Weronika Chmielewska
tel. +48 600 987 451
nika@mymindfulway.pl

Wspólnie możecie sprawdzić, jaka forma praktyki będzie dla Ciebie wspierająca i bezpieczna.

Niektóre doświadczenia uważności mogą czasem wydobywać emocje, których wcześniej nie zauważaliśmy – i dobrze jest mieć wtedy wsparcie.

Uważność nie polega na „naprawianiu” siebie, ale na **łagodnym byciu z tym, co już jest.**

Zawsze możesz praktykować we własnym tempie, z troską o swoje granice i dobrostan.

NA ZAKOŃCZENIE

„Gdziekolwiek jesteś, bądź w pełni tam.”
– Eckhart Tolle

Nie musisz wierzyć w mindfulness ani mieć specjalnych oczekiwań.

Po prostu spróbuj.

Daj sobie te 45 minut w środowy wieczór i zobacz, co się wydarzy.

Z ciekawością, z oddechem, z otwartym sercem.

Zapraszamy

Magda Wegner i Weronika Chmielewska

Dołącz do nas: [Godzina uważności](#)



Magda Wegner:

tel. 501 069 114

magda@wyspa-zmian.pl



Weronika Chmielewska

tel. +48 600 987 451

nika@mymindfulway.pl