



Maluchy są mistrzami uważności. Są cudownie i w pełni obecne w danej chwili, całe są w odbieraniu świata zmysłami. Nie wracają do przeszłości, nie planują dalej niż kilka minut. Komunikują wprost czego potrzebują, a jak czują emocje to... na całego. Niestety z czasem się to zmienia. Dorośli uczą ich analizować, planować długoterminowo, interpretować, wyciągać wnioski, żałować, martwić się, przebywać jedynie w głowie. Więc po kilku latach trzeba na nowo odkrywać jak to jest **po prostu być!**

Dlaczego warto zadbać o wewnętrzne dziecko?

Wszystko, czego się uczymy w szkole, rozwój funkcji wykonawczych, jest niesamowitą eksplozją potencjału ukrytego w każdym z nas. Jednak pośród codziennej krzątaniny dokola myślenia zapominamy doświadczać, odczuwać, chłonać, smakować chwilę, chłonać dobro. Uważność przypomina nam o tym, że życie to coś więcej niż świat w naszej głowie – czasem nie mający nic wspólnego z tym, co naprawdę wydarza się w rzeczywistości. Ten „wirtualny” kosmos myśli bywa coraz częściej powodem chorób ciała wynikających ze spadku odporności, psychicznych załamań, kryzysów, depresji, problemów w relacjach, konfliktów, wypaleń uczniowskich czy zawodowych.

Ćwiczenie uważności

Pierwsze kroki na drodze „szkolenia się w uważności” warto postawić w kierunku powrotu do tego, co zapomniane lub zepchnięte w kąt świadomości – ciała, oddechu, wrażeń zmysłowych, lokalizacji odczuć. To sfery najbardziej intymne, a jednocześnie codziennie eksploatowane. Niestety zbyt często automatycznie, nieświadomie, nawykowo.

Zacznijmy zatem od drobnych i bardzo prostych kroków:

1

Daj sobie codziennie rano i wieczorem, lub w innym dogodnym dla siebie czasie, 30 sekund na zatrzymanie przy „czuciu ciała” – ogarnij je całą uwagą, zobacz jak się ma, poczuj miejsca z najmocniejszymi wrażeniami i te, których w ogóle nie czujesz.

2

W ciągu dnia, gdy czekasz na windę, autobus, zaparzenie herbaty, załogowanie pocztu – zauważ napięcia w ciele: szczęką, barki, obręcz miednicy lub gdzieś indziej. I puść spięte mięśnie. Niech choćby kilka sekund ciało odpuści trzymanie się w ryzach.

3

Gdy jedziesz lub idziesz do pracy, gdy ją wykonujesz, gdy wracasz do domu – poobserwuj przez kilka chwil swój oddech. Poczuć cały wdech i wydech, potem dwa wdechy i wydechy, potem pięć. Nic ważniejszego cię nie ominie!

4

Patrz, słuchaj, wachaj, smakuj, dotykaj z „umysłem początkującego”, tak jakby to był za każdym razem nowy, zupełnie świeży moment twojego życia. Czyż nie jest?

5

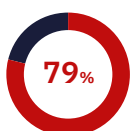
Nie bój się czuć! Emocje i ich sygnały wysyłane przez ciało są super wrażliwymi i prawdziwymi informatorami przynoszącymi nam wieści ze środka nas samych. Gdy dostarczą wiadomość – znikają, robiąc miejsce dla nowych.

Te małe kroki w kierunku siebie mogą stać się początkiem ekscytującej przygody pod tytułem: **poznaj samego siebie.**

**Chcesz się dobrze czuć w swoim ciele?
Chcesz mieć mnóstwo energii?
A może chcesz zadbać o swoje emocje
i samopoczucie?**



Jeśli chociaż na jedno z pytań odpowiedziałeś TAK, wybierz kartę FitProfit i/lub FitSport.



aktywnych fizycznie osób przyznaje, że
ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

Ćwicz gdzie lubisz, co lubisz i jak lubisz!

bestseller

www.fitprofit.pl



Karta FitProfit

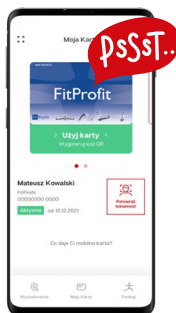
- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

www.kartafitsport.pl



Karta FitSport

- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



**Karta tradycyjna
czy karta w aplikacji
na telefonie?**

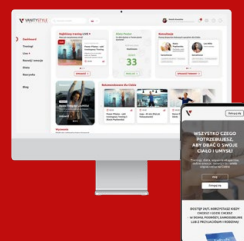
Pobierz aplikację VanityStyle na:



www.strefa.vanitystyle.pl

**Czy wiesz, że z aktywną
kartą możesz korzystać
ze Strefy VanityStyle?**

- setki treningów online
- motywujące wyzwania
- zdrowe odżywianie
- materiały samorozwojowe



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!

Skontaktuj się z opiekunem programu FitProfit w Twojej firmie.

