



„Czy to w ogóle możliwe?” – słyszę Twoje słowa – „Przecież to jest jakiś Armagedon! I jeszcze mam sobie coś dotożyć do tego ciężaru? Ooo nie!”

Nie martw się! Uważność to nie jest kolejna rzecz do wciśnięcia w twój, i tak wypchnięty po brzegi, grafik. Napięcie, które się w Tobie pojawia na widok potężnego słowa „uważność” i „dzień z dzieckiem” wynika ze sposobu w jaki sobie wyobrażasz te dwie rzeczywistości – jako zadania wymagające nadludzkiego wysiłku. Zanim pójdziesz dalej przyjrzyj się co się dla Ciebie kryje za tymi określeniami.

## Wyobrażenia

Czy wraz z terminem „uważność” pojawia ci się w głowie obraz siebie wyrwijającej/wyrwijającego sobie włosy z głowy, by tylko zachować spokój w momencie, gdy wszystko ci się wali na głowę? A może konieczność wstawania pół godziny wcześniej, siadania półprzyciemnie na poduszkę do medytacji i wstawania po kwadransie z poczuciem winy, że „znów zasnąłam/zasnąłem”?

A teraz przyjrzyj się, co się wyłania na słowa „dzień z dzieckiem”:

- „Nie dam rady więcej patrzeć na jednorożce?”,
- „Już czuję jak mi głowa pęka?”,
- „Gofry, nutella, naleśniki i uśmiechanie się przez łzy zmęczenia?”

Gdy te lub inne obrazy wyświetlają się teraz w twoim wewnętrznym kinie to znak, że jesteś w przeszłości lub przyszłości. A przez to czujesz, że teraz jest nie do zniesienia. Uważność to właśnie zaproszenie do tego, by pobyć więcej w teraz i nie dokładać sobie cierpienia, które nie istnieje.

## Rzeczywistość

Bo uważny dzień z dzieckiem to przede wszystkim bycie w chwili bieżącej. Bez „jaki on był słodki, gdy miał dwa miesiące” i „co z niej wyrośnie”. Bycie najpierw przy sobie, zauważanie tego jak ja się teraz mam. I mówienie o tym dziecku, które jest obok Ciebie. A potem bycie z tym, co teraz pojawia się we mnie w kontakcie z tym drugim, młodszym człowiekiem. I poszerzanie tego pola o to, co widzę u niego/u niej, jak on/ona się ma, co mówi mi jej/jego ciało, twarz, gesty. I krok dalej – pełne zaciekawienia zgadywanie: „jesteś zmęczona/y? zadowolona/y? pełna/en energii? smutna/y?” W ten sposób uhonorujesz siebie, zauważysz, co w Tobie jest żywe i dostrzeżesz dziecko w jego teraz.

A potem... jedyna rzecz, o której dobrze jest pamiętać to...

## ...powracanie

Powracanie do tego, co właśnie się dzieje, co odbieram, co mi mówi ciało, co sygnalizują zmysły, co podpowiadają pojawiające się uczucia. Powracanie z wyobrażeń, zamożeń, fantazji, wspomnień, rozczarowań, osądów, interpretacji... do tej chwili. Brzmi prosto, ale w rzeczywistości to nie lada wyzwanie, gdyż przywykliśmy do automatycznych, uwarunkowanych i na ogół nieświadomych reakcji na rozmaite wydarzenia.

Dziecko wpada w histerię w sklepie – chcesz je za wszelką cenę uciszyć nakazując milczenie, szantażując lub przekupując.

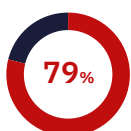
Dziecko płacze po stracie zwierzaka – mówisz, że będzie dobrze, że kupicie nowego. Dziecko boi się spać w ciemnym pokoju – zapewniasz, że nie ma się czego bać, że „masz już przecież X... lat”.

Jakby to było wyłączyć autopilota, wziąć oddech i zareagować nieszablonowo? I o ten oddech, o ten moment wyłączenia nawyku chodzi. Zobaczyć tę chwilę na nowo, i to dziecko, i siebie, i całą sytuację. Zaryzykuj więc eksperyment z uważnością. I sprawdź czy ci to służy, czy coś zmienia.

**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.**



79% aktywnych fizycznie osób przyznaje, że ruch poprawia ich samopoczucie.



+30% 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](http://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](http://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



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

Pobierz aplikację VanityStyle na:

[www.strefa.vanitystyle.pl](http://www.strefa.vanitystyle.pl)

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

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



**Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!**  
Skontaktuj się z opiekunem programu FitProfit w Twojej firmie.

