



# MINDFULNESS CZYLI UWAŻNOŚĆ

UWAŻNOŚĆ (MINDFULNESS) JEST UMIEJĘTNOŚCIĄ DO BYCIA W PEŁNI OBECNYM W CHWILI BIEŻĄCEJ, BEZ OCENIANIA, ŻYCZLIWIE I Z CIEKAWOŚCIĄ.

- Rodzimy się z nią i możemy w sobie rozwijać
- Odnosi się do świadomości tego, co się ze mną (oraz wokół mnie) dzieje
- Pozwala widzieć sytuację taką jaką jest.
- Pomaga żyć świadomie i w zgodzie ze sobą oraz innymi
- Rozwija koncentrację
- Pomaga być bardziej efektywnym i kreatywnym
- Redukuje stres oraz napięcie emocjonalne i fizyczne
- Niektóre badania wskazują, że dzięki praktyce zmniejsza się odczuwanie bólu
- Uważność rozwijana poprzez techniki medytacyjne daje szansę na zatrzymanie się w biegu i wyjścia z kołowrotka myśli – często pomaga przy bezsenności
- Nie jest życzeniowym czy pozytywnym myśleniem a jasnym widzeniem tego, co jest
- Pomaga sprawić, by umysł stał się narzędziem w naszych rękach oraz rozwijać świadome odpowiadanie na to co się dzieje zamiast nawykowo i automatycznie
- Trenowana regularnie przynosi więcej spokoju i równowagi

## MINDFULNESS CZYLI UWAŻNOŚĆ

- Korzyści, które płyną z praktykowania mindfulness obserwowane są tak w obszarze zdrowia emocjonalnego, psychicznego jak i fizycznego, relacji oraz pracy
- Badania pokazują, że potrzebujemy praktykować uważność przez min 15 minut dziennie przez kilka tygodni aby zauważyć efekty chociaż mogą pojawiać się także z tygodnia na tydzień. Praktyki są proste i bazują na kontakcie z ciałem.
- Obecnie na Zachodzie przez kilkutydniowe treningi uważności przechodzą tak osoby indywidualne jak i całe firmy takie jak Google, Intel, Facebook, Reebok czy Ebay. Wykorzystywane są w służbie zdrowia, pomocy społecznej, wojsku, policji oraz szpitalach.



ZNAJDŹ CISZĘ W SOBIE

W Polsce uważności uczą najczęściej wykwalifikowani w tym celu specjaliści. Jestem jednym z nich :) Pośród dostępnych programów możesz wybrać takie, które pomagają radzić sobie ze stresem, ale też przynoszą ulgę w chorobie. Większość z nich trwa 8 tygodni. Dzięki temu zmiany wdramy w życie krok po kroku i stopniowo poznajemy techniki pomagające rozwijać uważność, żyć pełniej, życzliwiej, spokojniej.

Aby dowiedzieć się więcej o tym, co najczęściej sprowadza uczestników na 8 TYGODNIOWE PROGRAMY MINDFULNESS kliknij w [link do nagrania](#), gdzie o tym mówię.

Jeśli ciekawi Cię w jaki sposób uważność trafiła do mnie i jak ze sceptyczki stałam się nie tylko praktykiem ale i trenerką mindfulness to zapraszam Cię do [artykułu](#).

A jeśli pragniesz posłuchać przykładowej praktyki uważności i sprawdzić, co może wnieść w Twoją codzienność - kliknij w link do tego [nagrania](#)