Trening uważności

Zaobserwuj, co się dzieje wokół Ciebie. Skup uwagę na otaczającej Cię przyrodzie. Popatrz na rzeczy dookoła, posłuchaj dźwięków, dotknij, poczuj zapachy. Zapisz swoje obserwacje poniżej w tabelce, zaczynając od 5 spostrzeżeń, kończąc na 1 rzeczy, którą możesz posmakować.

Zapisz 5 rzeczy jakie zauważasz	
Zapisz 4 rzeczy jakie słyszysz	
Zapisz 3 rzeczy jakie czujesz (nosem)	
Zapisz 2 rzeczy jakie dotykasz	
Zapisz 1 rzecz jaką możesz posmakować	