

## Ludzkie doświadczenie Po co nam uważność?

### EFEKTY ĆWICZENIA



Samoświadomość  
Zarządzanie sobą

### NIEZBĘDNE MATERIAŁY



Laptop  
Projektor (opcjonalnie)  
Kartka papieru  
i długopis

### CZAS TRWANIA



10 minut

### 1. Co?

Największe gwiazdy muzyki i sportu podkreślają, jak ważną rolę odgrywa w ich życiu medytacja.

### 2. Dlaczego?

Poznając doświadczenia innych, możemy zyskać nowe perspektywy oraz nowe przemyślenia i wykształcić poczucie jedności. To wyjątkowy sposób na docenienie naszego człowieczeństwa.

### 3. Jak?

- + Przygaś światła i poproś uczestników o wykonanie pięciu uważnych oddechów.
- + Odtwórz poniższy film.

[Odtwórz film ▶](#)

- + Po zakończeniu filmu zaproś uczestników do rozmowy, korzystając ze zdań z sekcji *Na początek*.

### 4. Na początek

- + Jakie obrazy lub dźwięki w filmie cię zaskoczyły?
- + Wielu z artystów w filmie mówiło, co robią, żeby poczuć, że są obecni tu i teraz (słuchanie dobrych utworów muzycznych, medytacja, kolorowanie itp.). Co sprawia, że ty się tak czujesz?

### 5. Krok dalej

- + Zachęć osoby w grupie do rozmowy o tym, jakie znaczenie ma dla nich uważne życie. Poproś o stworzenie osobistej deklaracji, w której uczestnicy napiszą, jakich świadomych i celowych wyborów mogą dokonywać, żeby zwiększyć obszar uważności w swoim codziennym życiu.
- + Uczestnicy mogą włożyć deklarację do koperty, odłożyć ją w bezpieczne miejsce i wracać do niej, kiedy poczują, że chcą przypomnieć sobie własne intencje.

### Czy wiesz?

Większa świadomość naszych myśli, uczuć oraz doznań w pierwszej chwili nie musi wydawać się szczególnie istotna i pomocna. Jednak akceptacja rzeczy takimi, jakimi są, bez osądów i samokrytyki, może mieć pozytywny wpływ na nasze samopoczucie.