20 grudzień 2021 - DZIEŃ 20

uważny kalendarz adwentowy

To wspaniale, że zdecydowałaś/eś się przeznaczyć ten grudniowy czas na życie w sposób bardziej uważny.

Wyzwalacze uważności

Wybierz i ustal ze sobą jeden lub kilka „wyzwalaczy uważności", czyli takich przypominajek, które będą Ci przypominać o momentach zatrzymania w ciągu dnia.
Istnieje nieskończona ilość „wyzwalaczy uważności", które możesz zastosować. Daj sobie swobodę wyboru takiego, który będzie najbardziej odpowiedni dla Ciebie i Twojego stylu życia.
Jeśli pracujesz przed komputerem możesz jako „wyzwalacza uważności" użyć dźwięku nadchodzącej nowej poczty e-mail. Możesz swoim „wyzwalaczem" mianować framugę drzwi, przez które przechodzisz kilka lub nawet kilkanaście razy dziennie. Jeśli spędzasz dużo czasu na dworze, możesz do tego celu wykorzystać uczucie wiatru na twarzy. Baw się tym i eksperymentuj, poszukując wyzwalacza, który będzie najlepiej działał w Twoim przypadku.
A gdy zdecydujesz się już na jakiś „wyzwalacz", pamiętaj, by za każdym razem gdy go poczujesz, usłyszysz, zobaczysz, dotkniesz, choć na kilka sekund wracać do świadomości chwili obecnej: swojego ciała, oddechu, zmysłów...
Te mikro zatrzymania z czasem przyniosą makro różnicę!

Do zobaczenia już jutro
Agnieszka Pawłowska