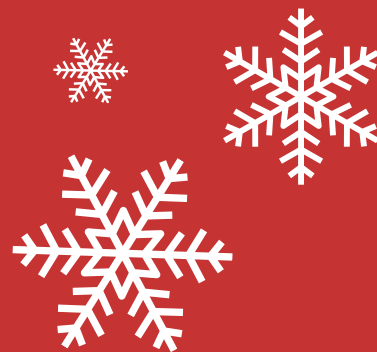


ważny kalendarz adwentowy



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

Koniec z autopilotem

Pomyśl o zadaniu, które zwykle wykonujesz bez zastanowienia. To może być na przykład przygotowywanie obiadu lub choćby filiżanki ulubionej herbaty. Dziś wykonaj tę czynność włączając świadomość i zwracając szczególną uwagę na swoje zmysły podczas jej wykonywania. Dostrzegaj co widzisz, czego dotykasz, co słyszysz? A może czujesz zapach tego, co właśnie przyrządzasz lub kilka różnych zapachów, bo masz przed sobą większą ilość produktów? Na czas wykonywania tej czynności zmień się w prawdziwego odkrywcę i baw się tym doświadczeniem z ciekawością i bez oceniania.



Do zobaczenia już jutro
Agnieszka Pawłowska

