

MBPT > TYDZIEŃ VI >> Uwaga na myśli >> PRAKTYKA W VI TYGODNIU:

Uczestnicy programów MBSR w Stress-Reduction Clinic pytani o najważniejsze rezultaty swojego udziału w programie wymieniają najczęściej dwie rzeczy: „oddychanie” i „świadomość, że różnię się od moich myśli”. W tym tygodniu zajmujemy się właśnie myślami. Ćwiczenia dodatkowe możesz wykonywać w innej, dogodnej dla Ciebie kolejności, w dowolnym czasie.

Dzień	Sugerowane	Zaznacz czy zrobione	Dodatkowe	Zaznacz czy zrobione
Dzień 1	30-minutowa Uważna Joga – uważna joga w biurze		Pobierz dziennik praktyki formalnej i nieformalnej. Wydrukuj i włóż do segregatora. Wypełniaj dziennik nieformalnej praktyki, włóż go do segregatora.	
Dzień 2	30-minutowa medytacja z uwagą skierowaną na oddech		Pobierz, przeczytaj tekst „Myśli to tylko myśli”. Jeśli pobierzesz i wydrukujesz tekst – włóż go do segregatora.	
Dzień 3	30-minutowy Body Scan		Skieruj uwagę na stresujące sytuacje i sprawdzaj, czy potrafisz wydłużyć czas między bodźcem a swoją reakcją, aby móc zastosować świadome i kreatywne sposoby działania.	
Dzień 4	30-minutowa Uważna Joga – uważna joga - audio		Oglądnij film „Małpi umysł”.	
Dzień 5	30-minutowa medytacja z uwagą skierowaną na oddech		Przeczytaj tekst AMOK.	
Dzień 6	30-minutowy Body Scan		Zobacz film WORD. Wypełnij dziennik o trudnej komunikacji.	
Dzień 7	Odpoczynek			