



# KREATYWNY DZIENNIK *uważności*

MINDFULNESS W PRAKTYCE

*Wyszyńska Ewa*

Ewa Wyszzyńska

*Kreatywny  
dziennik uważności*

*Mindfulness w praktyce*

Ridero

2022

© Ewa Wszyńska, 2022

ISBN 978-83-8273-929-9

Książka powstała w inteligentnym systemie wydawniczym Ridero

# *Spis treści*

Dlaczego warto mieć ten dziennik? .....	5
Trening uważności .....	7



## *Dlaczego warto mieć ten dziennik?*

„Kreatywny dziennik uważności” to wspaniałe narzędzie pracy nad własnym rozwojem. Skupianie się na naprawdę istotnych sprawach, docenianie tego, co ważne i niepowtarzalne, a przecież właśnie taka jest każda chwila naszego życia, zapewni poczucie szczęścia i spełnienia każdemu. Nie wszyscy musimy być milionerami, profesorami czy artystami, każda osoba ma dookoła siebie tak wiele szczęśliwych chwil, że w zupełności wystarczy, by czuć spełnienie.

W tym dzienniku znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz, od codziennych notatek i list do wypełnienia, aż po specjalne, wspomagające mindfulness karty i techniki, dzięki którym wprowadzisz radość i zadowolenie do swojego życia.

Wystarczy, że będziesz korzystać z tego dziennika regularnie — wcale nie musisz tego robić codziennie — poczujesz, jak wiele rzeczy umykało Twojej uwadze, nie doceniałeś ich, a przecież są one tak wspaniałe i wypełnione radością, spokojem albo satysfakcją.

W biegu życia zapominamy o tym, co naprawdę ważne. Przerzucamy swoją uwagę od jednych obowiązków do drugich i nie potrafimy czerpać już z nich ani radości, ani spełnienia. Coś, co wcześniej wywoływało uśmiech na twarzy, dzisiaj okazuje się po prostu kolejną czynnością do zrobienia. Chcemy wszystko osiągnąć szybko, stawiać znaczki przy kolejnych celach, wyjeżdżać w dalekie podróże, kupować drogie przedmioty, a to wszystko i tak prowadzi do rozczarowania i zniechęcenia.

Czy czujesz się podobnie do większości społeczeństwa w dzisiejszych czasach? Czy wszędzie widzisz bezsens i jesteś już na tyle zdezorientowany, zagubiony w natłoku spraw do załatwienia, że czasami brak Ci tchu? Jedyne, o czym marzysz, to poczuć się znów jak dziecko, bawić się całym sobą i przeżywać wszystkie pozytywne emocje całym sercem?

Możesz to osiągnąć, jeśli tylko zdołasz sobie przypomnieć, jak to jest żyć aktualną chwilą. A dzięki „Kreatywnemu dziennikowi uważności” otrzymujesz wszystko podane na tacy, wystarczy zrobić pierwszy krok i się nie zatrzymywać.

## *Trening uważności*

Uważność, nazywana również mindfulness, to sposób na życie. Nie oczekuj, że wykonasz parę ćwiczeń i już będziesz prawdziwym mistrzem życia tu i teraz. Na to, aby w pełni przeżywać wszystkie emocje, doceniać każdą chwilę, móc doświadczać wszystkich doznań z otaczającego nas świata potrzeba sporo praktyki, ale pomimo tego, nie czuj zniechęcenia, bo każdy krok w kierunku uważności dostarczy Ci wielu niesamowitych przeżyć i zauważalnie podniesie jakość Twojego życia.

Zatem warto cały czas zgłębiać temat uważności, rozwijać się w tym kierunku, ale przede wszystkim warto pamiętać o sobie. Nigdy nie rób niczego wbrew sobie, jeśli coś powoduje w Tobie złość lub inne negatywne uczucia, zastanów się, czy naprawdę musisz to robić. Przecież życie jest właśnie po to, by żyć, a nie ciągle popadać w coraz czarniejsze scenariusze przyszłości, które pojawiają się właśnie przez wszelkie działania wbrew sobie.

Zapamiętaj również jedno — nie istnieje coś takiego, jak złe uczucie, wszystkie emocje są nam niezbędne,



są jednak jedynie informacją dla nas, czy żyjemy w zgodzie z samym sobą, a może ciągle ulegamy wpływom innych, dajemy sobie wmówić, że tak czy inaczej powinniśmy się zachowywać, wypowiadać czy czuć. Jeśli odczuwasz gniew, zmęczenie, bezsens, pomyśl na spokojnie, co powoduje w Tobie te wszystkie uczucia i czy jest coś, co możesz zrobić lub zmienić, by zamiast nimi, Twoje życie wypełniło się radością, spokojem i szczęściem.

Ten dziennik nie powstał, by nauczyć Cię teorii związanej z mindfulness, dzięki niemu osiągniesz to wszystko poprzez praktykę. Zawiera on również wskazówki, które ułatwią Ci proces przejścia od swojego zwykłego działania do przeżywania w duchu mindfulness, inspirujące cytaty oraz wymagające kolorowanki. Nie zastanawiaj się, czy warto z niego korzystać, jeśli zależy Ci na prawdziwym „przeżyciu życia”, właśnie zrobiłeś pierwszy krok, by to osiągnąć.

*...bo w życiu ważne  
są tylko momenty*



# KREATYWNY DZIENNIK *uważności*

MINDFULNESS W PRAKTYCE

*Wyszyńska Ewa*

# Wskazówka

## #1

### UWAŻNE SŁUCHANIE DRUGIEJ OSOBY

Większość ludzi ma skłonność do słuchania "na pół gwizdka", częściowo skupiają się na tym, co chce im przekazać druga osoba, ale wplatają w to również dodatkowe myśli, które dotyczą innych spraw, szczególnie jeśli ktoś ma wiele do powiedzenia, a my nie mieliśmy jeszcze dzisiaj chwili, by zastanowić się przykładowo nad tym, co zjemy na obiad.

Wydaje się aroganckie, prawda? Niestety bardzo często ludzie nie zdają sobie sprawy z tego, jak istotne jest uważne słuchanie.

Postaraj się przy każdej rozmowie poświęcić więcej uwagi temu, co druga osoba chce Ci przekazać. Zwróć uwagę na jej głos, jego ton i barwę, obserwuj mimikę twarzy oraz mowę ciała.



# *Korzyści* *uważności*

ZWOLNISZ, PRZERWIESZ KOŁO STRESU

POZNASZ SIEBIE LEPIEJ

NAUCZYSZ SIĘ SKUPIENIA I  
KONCENTRACJI

WYĆWICZYSZ CIERPLIWOŚĆ

OGRANICZYSZ STRES

WYCISZYSZ SIĘ, ODPREŻYSZ

ZAAKCEPTUJESZ SIEBIE I BĘDZIESZ  
BARDZIEJ WYROZUMIAŁY WZGLĘDEM  
INNYCH

ODNAJDZIESZ RADOŚĆ, SPOKÓJ I  
SPEŁNIENIE

ZMIENISZ ZŁE NAWYKI, OTWORZYSZ SIĘ  
NA NOWE DOZNANIA



”

*Uczucia przychodzą i odchodzą  
jak chmury na wietrznym niebie.  
Świadome oddychanie jest moją  
kotwicą.*

THICH NHAT HANH

