



Mindful in Minutes – Feel
Uważność w kilka minut – Odczuwanie

*Usiądź wygodnie.
Pozwól biodrom oprzeć się o tył krzesła.
Utrzymuj kręgosłup wyprostowany... ale rozluźniony.*

*Możesz się położyć...
lub zmienić pozycję w dowolnym momencie.*

Oczy mogą być otwarte... lub zamknięte.

Skieruj uwagę na stopy.

*Poczuj czubki palców...
stawy...
podeszwy stóp...
i kostki.*

*Pozwól, aby uwaga rozprzestrzeniła się...
na łydki...
piszczyle...
i kolana.*

*Zauważ uda...
i biodra...
spoczywające delikatnie na krześle... lub łóżku.*

*Skieruj uwagę na brzuch...
i dolną część pleców.*

*Następnie na górną część pleców...
klatkę piersiową...
i ramiona.*

*Pozwól uwadze splywać...
do ramion...
dłoni...
i palców.*

*Skieruj uwagę na szyję...
gardło...
szczękę.*

*Usta...
policzki...
oczy...
i czoło.*

*Przez kilka chwil...
pozostań z odczuciami w ciele...
od stóp do głowy...*

pozwalając im po prostu być.

*Kiedy będziesz gotowy...
delikatnie otwórz oczy...*

i wróć do przestrzeni wokół siebie.