

Dzień Powolności

JEDNA RZECZ, WIELE ZMYŚŁÓW

Z okazji Dnia Powolności zatrzymaj się na chwilę i skup swoją uwagę na jednej, zwykłej rzeczy. Może to być coś, co masz przy sobie – ołówek, gumka, kamyk, liść, piórko albo inny mały przedmiot. Usiądź wygodnie i postaraj się nie spieszyć. To ćwiczenie nie jest na czas.

Najpierw przyjrzyj się uważnie wybranej rzeczy. **Zobacz**, jaki ma kolor, czy jest jasna czy ciemna, gładka czy wzorzysta. Zauważ jej kształt - czy jest okrągła, długa, prosta, a może nieregularna.

Następnie **dotknij** jej i skup się na tym, co czujesz. Czy jest twarda czy miękka, ciepła czy chłodna, gładka czy szorstka? Zwróć uwagę, jak odczuwają ją Twoje palce.

Teraz **posłuchaj**. Porusz przedmiotem delikatnie albo stuknij nim o stół lub podłogę. Zastanów się, czy wydaje jakiś dźwięk, a jeśli tak, jaki on jest: cichy, głośny, krótki, a może ledwo słyszalny?

Jeśli możesz, **powąchaj** przedmiot i sprawdź, czy ma zapach. Może pachnie naturą, papierem, drewnem, a może nic nie czujesz?

Zastanów się chwilę. Może coś Cię zaskoczyło? Nie zauważyłeś/aś tego wcześniej?
A może coś szczególnie Ci się spodobało lub wręcz przeciwnie - było nieprzyjemne w odbiorze?
Zanotuj swoje spostrzeżenia.

