

IDZIEMY W PRZYRODĘ

Chcesz spróbować?

21-dniowe wyzwanie uważności

Nazywam się Katarzyna Wolińska. Jestem psychologiem i coachem.

Pracuję z ludźmi, żeby mogli cieszyć się swoim życiem.

By było to możliwe, potrzebujemy kontaktu ze swoimi myślami, emocjami, ciałem.

Przedstawiam Ci połączenie dwóch metod, które budują te umiejętności.

To shinrin-yoku — japońska praktyka świadomego przebywania w naturze.

Oraz uważność (mindfulness).

To wyzwanie łączy uważność z przyrodą. Nie potrzebujesz specjalnego miejsca ani czasu.

Wystarczy chwila — i to, co jest wokół Ciebie.

Jak to działa?

Zaobserwuj mój profil:

Facebook: Katarzyna Wolińska – psycholog i coach

Instagram: @wolinska_psycholog_coach

- Obserwuj rolki z cyklu „Chcesz spróbować?” — każda pokazuje jedno krótkie ćwiczenie uważności w przyrodzie.
- Każde ćwiczenie wykonaj minimum 2 razy — niekoniecznie pod rząd.
- Po każdym ćwiczeniu: zrób notatkę (może być jedno zdanie), zdjęcie i odpowiedz na jedno pytanie do refleksji - wybrane z listy poniżej.
- 21 dni.
- Możesz korzystać też z aplikacji na swoim telefonie:
katarzynawolinska.pl/services/21-dniowe-wyzwanie/

Ważne

Podczas wykonywania ćwiczeń upewnij się że nikt nie będzie Ci przeszkadzał – wycisz telefon, znajdź trochę przestrzeni.

Pytania do refleksji — wybierz jedno po każdym ćwiczeniu i wpisz jego numer w arkuszu.

1. Gdzie w swoim ciele czujesz niebo?
2. Co zauważyłeś dziś pierwszy raz?
3. Co chcesz zapamiętać z tej chwili?
4. Co było trudne? Co było łatwe?
5. Jak czuleś się przed i po ćwiczeniu?
6. Co zaskoczyło cię w tym ćwiczeniu?
7. Gdybyś opisał tę chwilę jednym słowem, byłoby to....
8. Co w Tobie rośnie, kwitnie, żyje?
9. Gdyby ta chwila miała kolor – to jaki?
10. Co w naturze przypomniało ci coś o Tobie?
11. Jak twój oddech zmieniał się podczas ćwiczenia?
12. Co chciałeś kontrolować – i czy udało ci się odpuścić?
13. Które miejsce w ciele najbardziej się rozluźniło?
14. Co zatrzymało twój wzrok – i dlaczego właśnie to?
15. Czy pojawiła się myśl, która nie chciała odpuścić – jaka?
16. Co chcesz zabrać z tej chwili, na resztę dnia?
17. Czy czuleś się częścią krajobrazu czy jego obserwatorem?
18. Co natura robiła bez wysiłku – czego mógłbyś się od niej nauczyć?
19. Jak czujesz się w ciszy?
20. Jak często się zachwycasz?
21. Co w tobie jest tak stare jak to drzewo?
22. Gdybyś był wiatrem – co byś teraz niósł?
23. Na ile natura ma dla Ciebie coś, czego szukasz w życiu?
24. Gdyby twoje ciało mogło mówić – co powiedziałoby teraz?
25. Co odpuściłeś podczas tego ćwiczenia – nawet na chwilę?
26. Którym zmysłem najbardziej lubisz się posługiwać?
27. Co czujesz kiedy nikt na ciebie nie patrzy?
28. Co płynie w Twoim życiu? A co jest zablokowane?
29. Na ile czujesz swoje stopy, które Cię łączą z ziemią?
30. Jaki dotyk lubisz – gładkość, szorstkość, chropowatość, miękkość
31. Wiesz, że prawie zawsze otaczają Cię jakieś dźwięki? Które lubisz najbardziej?
32. Szelesty, świsty, chrzęsty... jakie znasz wyrazy, które naśladują dźwięki?

Przed pierwszym ćwiczeniem

Zapisz swoje refleksje.

Jak się teraz czujesz?

Jakie są Twoje oczekiwania?

Co chciałbyś/chciałabyś żeby ta praktyka Ci przyniosła?

DZIEŃ 1

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ (wybierz z listy na stronie 1)

Moje notatki:

Zdjęcie zrobione

DZIEŃ 2

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ (wybierz z listy na stronie 1)

Moje notatki:

Zdjęcie zrobione

DZIEŃ 3

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ (wybierz z listy na stronie 1)

Moje notatki:

Zdjęcie zrobione

DZIEŃ 4

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ (wybierz z listy na stronie 1)

Moje notatki:

Zdjęcie zrobione

DZIEŃ 5

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ (wybierz z listy na stronie 1)

Moje notatki:

Zdjęcie zrobione

DZIEŃ 6

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ (wybierz z listy na stronie 1)

Moje notatki:

Zdjęcie zrobione

DZIEŃ 7

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ (wybierz z listy na stronie 1)

Moje notatki:

Zdjęcie zrobione

DZIEŃ 8

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ (wybierz z listy na stronie 1)

Moje notatki:

Zdjęcie zrobione

DZIEŃ 9

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ (wybierz z listy na stronie 1)

Moje notatki:

Zdjęcie zrobione

DZIEŃ 10

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ (wybierz z listy na stronie 1)

Moje notatki:

Zdjęcie zrobione

DZIEŃ 11

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ (wybierz z listy na stronie 1)

Moje notatki:

Zdjęcie zrobione

DZIEŃ 12

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ (wybierz z listy na stronie 1)

Moje notatki:

Zdjęcie zrobione

DZIEŃ 13

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ (wybierz z listy na stronie 1)

Moje notatki:

Zdjęcie zrobione

DZIEŃ 14

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ (wybierz z listy na stronie 1)

Moje notatki:

Zdjęcie zrobione

DZIEŃ 15

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ *(wybierz z listy na stronie 1)*

Moje notatki:

Zdjęcie zrobione

DZIEŃ 16

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ *(wybierz z listy na stronie 1)*

Moje notatki:

Zdjęcie zrobione

DZIEŃ 17

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ *(wybierz z listy na stronie 1)*

Moje notatki:

Zdjęcie zrobione

DZIEŃ 18

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ *(wybierz z listy na stronie 1)*

Moje notatki:

zdjęcie zrobione

DZIEŃ 19

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ (wybierz z listy na stronie 1)

Moje notatki:

Zdjęcie zrobione

DZIEŃ 20

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ (wybierz z listy na stronie 1)

Moje notatki:

zdjęcie zrobione

DZIEŃ 21

Ćwiczenie: _____ Data: _____

Pytanie nr ____ (wybierz z listy na stronie 1)

Moje notatki:

zdjęcie zrobione

Masz to. 21 dni uważności w przyrodzie.

Po ostatnim dniu wyzwania

Na ile spełniły się Twoje oczekiwania?

Co się wydarzyło?

Co zaskoczyło Cię lub spodobało Ci się szczególnie?

Zapisz swoje refleksje.
