

Malé změny mohou mít velký vliv

Všímavé bingo

Všímavost je efektivním receptem na odpočinek mozku. Vylepte si bingo na viditelné místo (na ledničku nebo na nástěnku v práci), každý den splňte jeden úkol a pozorujte, jak se vám vrací pozornost a váš mozek odpočívá.

Najdi si vhodné místo a pozoruj západ slunce.

Vyjdí si na ranní nebo večerní všímavou procházku.

Vyzkoušej něco, čeho se obáváš a pozoruj, co se v tobě děje.

Když uděláš chybu, připomeň si, že dělat chyby je v pořádku.

Udělej něco milého pro blízkou osobu a sleduj, jak se u toho cítíš.

V mysli projdi celé své tělo. Co právě teď potřebuje?

Pozoruj zajímavé detaily na cestě do práce.

Vyjdí si do přírody a vnímej ji všemi smysly.

Vyzkoušej chůzi naboso a vnímej pocity na chodidlech.

Sedni si na klidné místo a chvíli pozoruj vlastní dech.

Vyzkoušej řízenou meditaci s nahrávkou nebo aplikací.

Zdvorně odmítni jednu věc, do které se ti nechce.