

MINDFULNESS

czyli trening uważności

Mindfulness - co
to takiego?

Mindfulness to popularne ostatnio słowo, które oznacza rodzaj świadomej uwagi skierowanej na "tu i teraz". Określone ćwiczenia wykonywane regularnie pozwalają obniżyć napięcie, zredukować stres i zwiększają wiedzę o sobie samym poprzez odczucia ciała i własnych emocji.

Jak być bardziej uważnym?

Ćwiczenia uważności polegają na wsłuchiwaniu się w różne dźwięki, na pracy z oddechem oraz na obserwowaniu swojego ciała i emocji.

Jeśli chcesz zgłębić tajniki mindfulness zapraszam do kontaktu.