

ZAPIS PRAKTYKI UWAŻNOŚCI

Mądry Umysł, Obserwowanie, Opisywanie, Uczestniczenie, Nieoceniająco, Tu i Teraz, Efektywnie

nazwa umiejętności oraz dzień tygodnia	jak ćwiczyłaś, ćwiczyłeś umiejętność?	opisz swoje doświadczenie: doznania cielesne, emocje, myśli podczas ćwiczenia	jak czujesz się po ćwiczeniu umiejętności?

ZAPIS PRAKTYKI UWAŻNOŚCI

Mądry Umysł, Obserwowanie, Opisywanie, Uczestniczenie, Nieoceniająco, Tu i Teraz, Efektywnie

nazwa umiejętności oraz dzień tygodnia	jak ćwiczyłeś, ćwiczyłaś umiejętność?	opisz swoje doświadczenie: doznania cielesne, emocje, myśli podczas ćwiczenia	jak czujesz się po ćwiczeniu umiejętności?