

NOW-TERAZ



Notice-(zauważ): Gdzie jest moja uwaga

Observe (obserwuj): Co robię. Powiedz sobie: "Idę", "Siedzę", "Oddycham", potem zauważ doznania zmysłowe z tym związane (w ciele).

Wise Mind (mądry umysł): Co teraz? Jak mam kontynuować? Bycie czy Robienie?



Jeśli chcesz poznać przeszłość (przyczynę),
spójrz na swoje obecne życie (skutek).
Jeśli chcesz poznać przyszłość (skutek),
spójrz na swoją terażniejszość (przyczynę).
Budda

Uważność dla zabieganych osób

- Wybierz jakąś aktywność w ciągu dnia, którą zrobisz uważnie przez jedną albo dwie minuty. Na przykład: Wypij herbatę. Idź na spacer. Umyj naczynia.
- Cokolwiek robisz bądź tu i teraz, właśnie w tej chwili. Patrz, słysz, czuj, dotykaj, odczuwaj, wdychaj.
- Po prostu zauważ kiedykolwiek jakieś myśli przyjdą ci do głowy i wróć do swojej uważnej aktywności.
- Bądź cierpliwa/wy i współczująca/cy wobec siebie.
- Opisuj... zamiast oceniać: dobry, zły, przyjemny, nieprzyjemny.
- Jest tak, jak jest.
- To przejdzie.

Wszystko płynie i nic nie pozostaje takie samo
Heraklit