

VŠÍMAVÉ BINGO PRO KLIDNOU DUŠI

Najdi si vhodné místo a pozoruj západ slunce.

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

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

Dej si klidnou snídani. Vychutnej si ji všemi smysly.

Vyzkoušej novou věc - jídlo, místo, trasu, hudbu...



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

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

Vyzkoušej chůzi naboso a vnímej pocity v chodidlech.

V rozhovoru zkus druhému člověku opravdu pozorně naslouchat.

Pokaždé, když si vzpomeneš, 3x se zhluboka nadechni.



Vyjdí si na ranní nebo večerní všímavou procházku.

Zdvořile odmítneš jednu věc, do které se ti nechce.

Pozoruj zajímavé detaily na cestě do práce.

Před spaním si sepiš, co se ti honí hlavou.

Ve sprše nebo ve vaně se soustředíš na kontakt vody s kůží.



Vyjdí si do přírody a vnímej ji všemi smysly.

Sedni si na klidné místo a chvíli pozoruj vlastní dech.

Vyzkoušej řízenou meditaci s nahrávkou nebo aplikací.

Vypni autopilota a vyčisti si zuby opačnou rukou.

Večer před spaním vyjmenuj 3 věci, za které jsi vděčný/á.



Všímavě si vychutnej oblíbený nápoj.

Nastav si časovač a po dobu 2 minut pozoruj svůj dech.

Vědomě ukončíš scrollování na mobilu.

Když prožíváš smutek, nesnaž se ho zbavit, ale chvíli ho pozoruj.

Všimni si, kdy začínáš být unavený/á a jdi spát dřív.

