

CODZIENNIE ROBISZ 22 TYSIĄCE ODDECHÓW.

ILE Z NICH JEST ŚWIADOMYCH?

Oddech odgrywa kluczową rolę w praktyce mindfulness. Jest to narzędzie, które pomaga nam skupić się na teraźniejszym momencie i być bardziej świadomym naszych myśli, emocji i ciała

W praktyce mindfulness często skupiamy się na obserwacji naszego oddechu.

Możemy zwracać uwagę na to, jak wdychamy i wydychamy powietrze, jakie odczucia towarzyszą temu procesowi, a także jak oddech wpływa na nasze ciało i umysł.

Poprzez skupienie się na oddechu, uczymy się być obecni w chwili obecnej i zauważać to, co się dzieje w naszym wnętrzu.

To może pomóc nam uspokoić umysł, zredukować stres i zwiększyć naszą świadomość.

Sprawdź!

CODZIENNIE PAMIĘTAJ O WDZIĘCZNOŚCI

“Pełnia barw” - ZoSia Karbowskiak



KAŻDY Z NAS MOŻE PRAKTYKOWAĆ UWAŻNOŚĆ

WSŁUCHAJ SIĘ, USPOKÓJ ODDECH
“ PO POROSTU ODDYCHAJ”

LemON



Chwila dla Ciebie



U-WAŻNA LEKCJA. UWAŻNOŚĆ W ŻYCIU ZAWODOWYM I OSOBISTYM NAUCZYCIELEK I NAUCZYCIELI

PROPOZYCJA ĆW. ODDECHOWYCH
I NIE TYLKO :)

ODDECH

ODDECH - TOWARZYSZY NAM PRZEZ CAŁE ŻYCIE,
dzieje się bez naszej ingerencji, dlatego go ignorujemy,
ale gdy go nam zabraknie?

Czy obserwowałaś/-eś? jak się zmienia?
Krótki i płytki- gdy jesteśmy spięci, rozłuszczeni- szybki
podekscytowani, powolny- szczęśliwi,
zanikający- gdy się boimy.

Jest z nami cały czas nie wytrzymamy bez niego
kilka minut. Może być wsparciem, kotwicą dla nas,
możemy się do niego dostroić.

Praktyka uważności polega na nawiązaniu kontaktu
z naszym oddechem.

Nie kontroluj, a poznaj, postaraj się przez chwilę
uważne go obserwować.

Ćwiczenia oddechowe mogą wpłynąć na obniżenie
poziomu stresu, złagodzić objawy zaburzeń lękowych,
poprawić zdolność skupienia się, pomagają w relaksie
i radzeniu sobie z silnymi emocjami.

Ćwiczenia oddechowe

Poprzez skupienie się na oddechu, uczymy się być obecni w chwili obecnej i zauważać to, co się dzieje w naszym wnętrzu. To może pomóc nam uspokoić umysł, zredukować stres i zwiększyć naszą świadomość

1. 4-4-4-4

Wyobraź sobie, że twój oddech ma równe etapy: zrób wdech nosem przez 4 sekundy, zatrzymaj oddech przez 4 sekundy, zrób wydech ustami przez 4 sekundy i ponownie zatrzymaj oddech przez 4 sekundy.

2. Wodorosty

Wyobraź sobie, że jesteś wodorostem unoszącym się na powierzchni wody. Wdychaj powietrze przez nos, unosząc ramiona i się wyprostowując. Wydechaj powietrze przez usta, opuszczając ramiona i lekko się pochylając.

3. Śweczka

Weź głęboki wdech i zrób szybki, mocny wydech, imitując zdmuchiwanie świeczki. Zwróć uwagę na ruch powietrza.

4. Kulka papieru

Wariant 1: Zgnieć kawałek papieru i uformuj z niego kulkę. Połóż ją na dłoni i zdmuchnij ją.

Wariant 2: Wydłuż fazę wydechu, próbując zdmuchnąć kulkę z dłuższej powierzchni (np. stołu, parapetu) jednym, długim wydechem.

5. 5 - 10 - 15 lub 7 - 11

zrób wdech nosem przez 5 sekund, zatrzymaj oddech przez 10 sekund, zrób wydech ustami przez 15 sekund

Uważność- nie tylko w bibliotece



Monitor pracy serca: Pulsometr

Pulsometr to aplikacja do pomiaru tętna. Nie wymaga zastosowania dodatkowego urządzenia. Częstotliwość bicia serca mierzymy przy użyciu smartfonu. Wystarczy przyłożyć palec do tylnego obiektywu aparatu, odczekać kilka sekund i gotowe! Uzyskane w ten sposób dane możemy monitorować na wykresach, udostępniać bliskim czy eksportować do pliku, który można wydrukować i zabrać na wizytę lekarską.

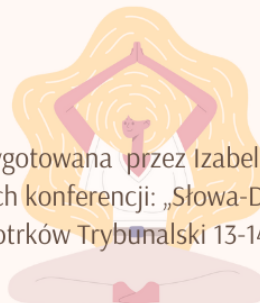
Wydawca: QR Code Scanner
Dostępna w języku polskim
Bezpłatna
Do pobrania: [Google Play](#) i [App Store](#)
Podobne aplikacje:
• [Ciśnienie Tętnicze Krwi i puls](#)
• [Welltory: pomiartetnaserca](#)

Otwórz okno- przyglądaj się z uważnością

Otwórz wirtualnie okno – gdzieś na świecie



Ulotka przygotowana przez Izabelę Zwierchlewską
w ramach konferencji: „Słowa-Dźwięk-Emocje”
Piotrków Trybunalski 13-14. 2024r.



Uspokój oddech

Postaraj się oddychać w rytmie, którym pokazuje kółko.



"Praktyka uważności jest bardzo prosta. Zatrzymujesz się, oddychasz i unieruchamiasz rozbiegany umysł. Powracasz do siebie, aby móc w każdej chwili cieszyć się tym, co jest tu i teraz."

Tích Nhất Hạnh, Cisza. Siła spokoju w świecie pełnym zgiełku
s.25

Przypomnienie: wypij wodę

Dzięki narzędziu „Przypomnienie: wypij wodę” będziemy pamiętać o codziennym nawadnianiu organizmu. Po wypełnieniu danych o naszej wadze, wieku itp aplikacja obliczy, ile wody dziennie powinniśmy wypijać. Uwzględni przy tym naszą aktywność fizyczną danego dnia oraz pogodę.

Wydawca: Beforest Apps
Dostępna w języku polskim
Bezpłatna
Do pobrania: [Google Play](#) i [App Store](#)
Podobne aplikacje:
• [Pij wodę – Hydro Coach](#)
• [Przypomnienie o wodzie](#)
• [Przypomnienie wypij wodę](#)