

Co vidíte?

Oblast:	tělo a smysly emoce mysl a přesvědčení
Metoda:	Meditace
Cíl aktivity:	Kultivujte svou schopnost pozorovat a dovednost mindfulness tak, že zaměříte svou pozornost vědomě na nějaký podnět.
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých rodiče s dětmi
Délka:	10 minut
Popis:	Projděte se po místnosti, ve které zrovna jste, a zkuste najít něco, co je pro vás nové. Skvrna na stěně, zemi nebo dveří, kabel nebo hřebík atd. Něco, co už je v místnosti už dlouho, ale vy jste si toho do této chvíle nevšimli. Až tuto zajímavost najdete, zaměřte se na ni celou svou pozorností. Sledujte detaily. Stejně cvičení můžete praktikovat i při běžném procházení ulice, kterou chodíte často. Zkuste najít věci, kterých jste si dříve nevšimli.
Reflexe:	Mindfulness cvičení můžete praktikovat kdekoliv a kdykoliv, když se začnete soustředit na věci kolem vás.
Zdroj:	Mindfulness: úvod https://www.researchgate.net/publication/261528260_Mindfulness_A_n_Introduction Inspirováno mindfulness cvičeními z různých zdrojů jako: https://www.mhs-dbt.com/blog/wp-content/uploads/2017/03/Mindfulness-Exercises.pdf https://konstantinosc.com/mindfulness_practice/