



Co slyšíte?

Oblast:	tělo a smysly emoce mysl a přesvědčení
Metoda:	Meditace
Cíl aktivity:	Kultivujte své pozorovací schopnosti a dovednost mindfulness tím, že vědomě zaměříte svou pozornost na jednu věc.
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých rodiče s dětmi
Délka:	10 minut
Video	Link after LTT
Popis:	<p>Ve skupině 3-5 lidí se zaměřte na různé zvuky, které k Vám v místnosti dolehnou. Pokuste se zachytit co nejvíce zvuků a запиšte je na papír. Cílem je, aby jich vaše skupina zapsala více, než ostatní skupiny.</p> <p>Jednotlivci mohou mindfulness vyzkoušet tak, že se soustředí na zápis zvuků, které slyší v přítomném okamžiku. Zkuste jich najít co nejvíce.</p>
Reflexe:	Mindfulness cvičení vás přenesou do přítomného okamžiku a pomohou vám vypustit z mysli přebytečné myšlenky, které ji zahlcují.
Zdroj:	<p>Mindfulness: úvod https://www.researchgate.net/publication/261528260_Mindfulness_An_Introduction</p> <p>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/</p>