Tvorivá úloha č. 5

Krátka meditácia – tzv. Body Scan

Pripravme sa na krátku meditáciu (na stránke). Sprevádzať nás bude naša Zuzka. Vypočujte si ju: zamerajte svoju všímavú pozornosť na svoje telo – zaslúži si ju.

Po meditácii, prosím, odpovedzte na tieto otázky:

1) Aká bola pre Vás táto skúsenosť? Príjemná? Nepríjemná? Neutrálna? Obohacujúca? Nudná? (Iné?) Buďte voči sebe úprimní a všímajte si, ako Vaša myseľ reaguje na túto skúsenosť. *Akýkoľvek* pocit či dojem je úplne v poriadku...
2) Všimli ste si nejaký rozdiel v tom, ako ste sa cítili pred meditáciou a po nej? Alebo možno žiaden?
3) Cítili ste v tele napätie? Pomohla Vám meditácia všímavosti voči telu uvoľniť sa?
4) Bola pre Vás meditácia príliš dlhá alebo naopak príliš krátka? Nezaspali ste pri nej 😊?
5) Išlo vám to ľahko alebo nie? Popíšte svoje ťažkosti.
6) Uvedomili ste si pri nej niečo? (Ak máte pocit, že neviete odpovedať, otázku vynechajte)
7) Vaše postrehy (dobrovoľné)

Ďakujem!