

Agnieszka Drelich-Magdziak

U W A Ż N Y

R E F L E K

S Y J N I K

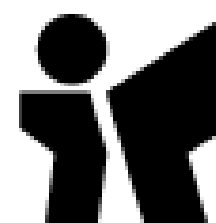
**DLA POCZĄTKUJĄCYCH**



**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**



**Województwo  
Śląskie**



**INSTYTUT  
IM. WOJCIECHA  
KORFANTEGO**

**Regionalny Instytut Kultury  
im. Wojciecha Korfańtego jest  
instytucją kultury Samorządu  
Województwa Śląskiego.**

Ten **UWAŻNY REFLEKSYJNIK** powstawał powoli, powstawał dla mnie i teraz dzielę się nim z Tobą. Chcę Cię zatrzymać na moment. Może to jest Twoje pierwsze zatrzymanie. Może już próbował\_ś. Zresztą, czy to rzeczywiście o zatrzymanie chodzi? Może po prostu o równowagę pomiędzy ruchem a bezruchem. Zapraszam Cię na uważną wędrówkę z przystankami, na tygodniowe spotkanie z sobą.

Sztuka zatrzymania, według mnie, polega na znalezieniu przestrzeni / miejsca w sobie i wokół siebie, by mieć czas na ciszę, na refleksję i na przyglądanie się sobie.

Ciągle słyszę wokół, że nie mamy czasu, że trudno wykroić sobie taką chwilę, że ciągle jesteśmy w jakimś pędzie... Zresztą bycie w ruchu jest lepiej widziane, niż zatrzymanie.

A przecież nie dokupimy czasu, nie dokleimy kolejnych elementów, nie zmienimy nagle naszych żyć. Dlatego też działamy z tym, co mamy i jacy jesteśmy. Ot, tu i teraz, próbując, testując, szukając dla siebie chwili na refleksję i uważność.

Tydzień to dobry czas, żeby zacząć. Po tygodniu jest kolejny tydzień, żeby powtórzyć ten sam krok. Nie piszę tu dłuższego planu. Może to wynika z mojego podejścia do sprawy. Zwykle dłuższe próby z nowymi wyzwaniem, pomimo wcześniejszego entuzjazmu kończyły się dla mnie niepowodzeniem. Nie wiedziałam, jak znaleźć w sobie motywację do stałych prób uważności. Jestem poszukiwaczką przygód, potrzebuję zmian i szukam nowych doznań.

Wokół możemy przeczytać mnóstwo porad, zobaczyć wiele dobrych praktyk, możemy też zapisać się na szereg warsztatów. Każda z tych rzeczy jest jakimś etapem, elementem zmiany, do której motywację musimy znaleźć w środku, w nas samych. Musimy samodzielnie przepracować to, co chcemy zmienić. I to jest najtrudniejszy kawałek tej drogi.

Uważność nie jest sposobem koncentracji na czymś. Jest raczej momentem zauważenia **TU | TERAZ** w całym swoim bogactwie, z nami włącznie. My też jesteśmy częścią tej chwili z naszymi myślami, które przychodzą, z napięciem w ciele, które nie chce odejść. Warto to wszystko zauważać i puszczać dalej. Nie szukać doskonałości, lecz swojej drogi.

## UWAŻNOŚĆ

=

## MINDFULNESS

Czym NIE JEST?

Nie jest **nic-nie-robieniem**.

Nie jest praktyką duchową i religijną.

Nie jest tajemniczą, egzotyczną, mistyczną praktyką.

Nie polega na wyłączeniu myśli.

Czym JEST?

Jest aktywnością, w której skupiamy się na tym, co dzieje się tu i teraz.

Jest świadomym byciem w kontakcie z sobą.

Jest przyjmowaniem świata wokół nas z całą jego radością, bólem, szczęściem, nudą, troskami.

Jestem animatorką, pedagożką i społeczniczką. Nie jestem psycholożką. To, co Ci proponuję, poznałam podczas różnych warsztatów. Lubię mówić: “sprawdzam”, więc długo testowałam, próbowałam, eksperymentowałam. Spójrz na te ćwiczenia podobnie. Są pewną propozycją, ale to Ty sam\_ znajdziesz te, które będą Ci bardziej odpowiadać.

Lubię zabawę słowami. W wyrazie **r e FLEK s j a** jest słowo **FLEK**, które pasuje do naszych rozważań i ćwiczeń. Flek to jest część buta, która chroni obcas przed otarciem i zużyciem, można go zmieniać i konserwować, dzięki czemu but może nam dłużej służyć. Namawiam Cię na znalezienie własnych fleków w otaczającej rzeczywistości.

Przygotowałam ten zbiór zadań na tydzień. Wydrukuj je i uzupełnij o czyste kartki, by mieć więcej miejsca na rysowanie lub pisanie. Ćwiczenia nie są przypisane do dni tygodnia. Wybieraj je w dowolnie. Możesz również przygotować sobie oddzielny zeszyt, a ten skrypt będzie inspiracją do Twoich zapisków.

Całość jest utrzymana w szarościach i czerniach, by łatwiej można było drukować na zwykłych drukarkach. Kolory pozostawiam Tobie.

# MOJA WYSPA

Położ na kartce swoją rękę. Którą wybierasz? Prawą czy lewą? Czy rozciągasz palce szeroko? Czy raczej trzymasz je zwarte? Odstaje Ci kciuk, czy też dołączył do reszty palców i tworzą całość? A może dłoń zwinęła się w pięść? Odrysuj swoją rękę, tak, jak chcesz.

Ta ręka jest wyspą. Twoją wyspą. Przyjrzyj się jej uważnie: Jak jest usytuowana? Jak nazywają się wody, które ją otaczają? Co się na niej znajduje? Góry? Zatoki? Rzeki? Lasy? Nazwij je emocjami i odczuciami, które towarzyszą Ci w tym momencie.

## Co potrzebuję?

- siebie tu i teraz
- ołówki, kredki, flamastry
- zeszyt lub kartki



Lubię podróże i lubię odkrywanie nowych przestrzeni. Trochę czasu zajęło mi jednak odkrywanie własnych emocji i nazywanie ich. Na początku używałam metafor, by opisać precyzyjnie to, co czuję. Praca z wyspami pozwala na szukanie własnych opisów i skojarzeń. Mogę je dowolnie układać na oceanie mojego JA, i każda jest inna i jest zapisem innego momentu.

# SŁOWO NA DZIŚ

Zapisz pierwsze słowo, które przychodzi Ci do głowy. Nie zastanawiaj się zbyt długo. Po prostu je zapisz. Teraz przyjrzyj się mu uważnie. Spróbuj to każdej litery dopisać wyraz, który kojarzy Ci się z tym momentem, w którym jesteś, z Twoim tu i teraz.

## Co potrzebuję?

- siebie tu i teraz
- ołówki, kredki, flamastry
- zeszyt lub kartki

u ma dw  
m o je  
r a g e m

Bardzo lubię słowa. Wyławiam je łakomie z otoczenia. Czasami zostaję z nimi na dłużej. Zauważyłam, że jeśli nie mogę poradzić sobie z jakąś sytuacją, to zapisuję słowa, które chciałabym pamiętać, szczególnie gdy pojawia mi się natarczywa i powracająca myśl związana z tym momentem. Zapisane słowa działają trochę jak zaklęcie, bo są także zapisem emocji i uczuć w moim ciele w trakcie pisania.

# SPACER 5-4-3-2-1

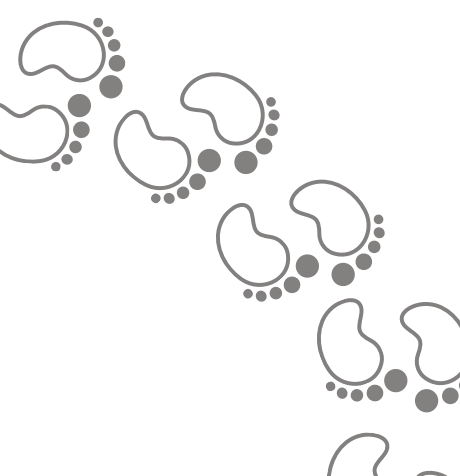
To taki specjalny spacer, nazwijmy go “spacerem uważności”.

Podczas spaceru 5-4-3-2-1 zauważ:

- 5 rzeczy, które Ci się podobają
- 4 dźwięki, które słyszysz
- 3 uczucia, które Ci towarzyszą w tym momencie
- 2 zapachy lub smaki
- 1 myśl, która pojawiła Ci się w głowie

## Co potrzebuję?

- siebie tu i teraz



Zaplanuj spacer choć raz w tygodniu. W najprostszej wersji spaceru możesz po prostu iść i obserwować zmieniające się wokół widoki, możesz posłuchać dźwięków przyrody, cywilizacji oraz szmerów i stuków, które być może sam\_ wydajesz. Zwrócić uwagę na zapachy i smaki. Poczuć twardość podłoża i ciepło powietrza. Po prostu się na tym skup.



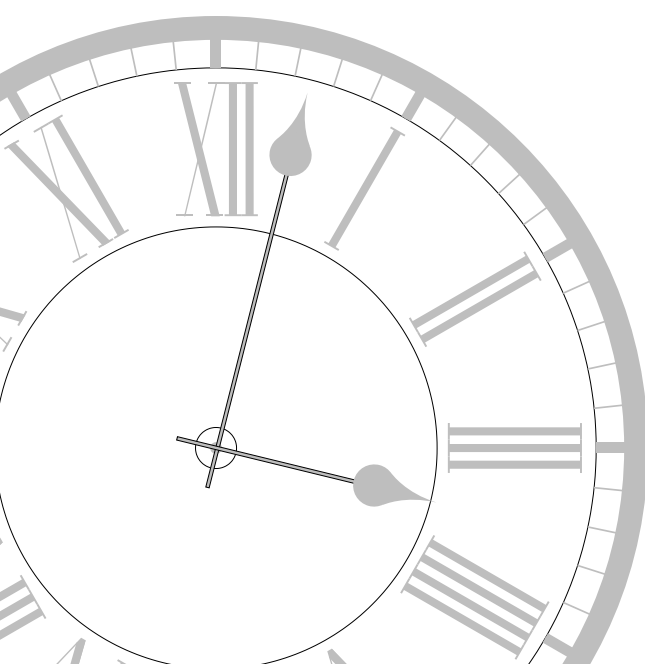
# MOJE 10 MINUT

Może zastanawiał\_ś się albo próbował\_ś już, ile dokładnie trwa 10 minut z zegarkiem w ręku? Kiedy jesteśmy aktywni, czas zwykle szybko ucieka. Gdy czekamy, albo zamykamy oczy, to czas zdaje się płynąć dłużej.

Zobacz, ile trwa Twoje 10 minut. Możesz to zrobić w każdym miejscu. Postaw sobie zegar w widocznym miejscu, tak, by zobaczenie godziny nie stanowiło wysiłku. Potem zamknij oczy i wsłuchaj się w odgłosy wokół siebie. Spróbuj je identyfikować, nazywać i zapamiętać. Po upływie 10 minut otwórz oczy. Spójrz na zegarek, żeby tylko zobaczyć, czy rzeczywiście upłynęło 10 minut. Ale nie skupiaj się dłużej na tej czynności. Spróbuj z pamięci wynotować lub narysować wszystkie dźwięki, które udało Ci się zapamiętać.

## Co potrzebuję?

- siebie tu i teraz
- ołówki, kredki, flamastry
- zeszyt lub kartki



Na początku 10 minut może być zbyt długim czasem, więc zacznij od krótszych okresów. Może od 3 minut, albo 5 minut. Nie przejmuj się, gdy otworzysz oczy zbyt szybko lub przedłużysz ten czas. W żadnym wypadku nie nastawiaj czasomierza. Zostaw, to jest Twój czas. To jest Twoje 10 minut! Najważniejsze jest tutaj skupienie się na tym, co słyszysz. Poczucie czasu przychodzi później.

# ODDECH / WDECH / WYDECH

Usiądź wygodnie. Poczuj, że Twoje ciało jest stabilne, czyli nie jest ani zbyt napięte, ani nie opada bezwiednie. Jest. I jest Ci dobrze.

Oddychaj spokojnie. Wdech. Wydech. Wdech. Wydech. Nic w tym nadzwyczajnego. Oddychaj nosem. Zwróć uwagę na powietrze, które wdychasz: jest ciepłe czy zimne? Zwróć uwagę na powietrze, które wydychasz. Jest cieplejsze czy zimniejsze to wdychane?

Zwróć uwagę, dokąd wędruje powietrze, które wdychasz. Poczuj, jak przepływa przez gardło i płuca. Poczuj je w brzuchu. Możesz na chwilę je zatrzymać.

Wypuszczaj je powoli, aż opuści brzuch, dotrze do płuc, przejdzie przez nos.

Powtórz takie uważne oddychanie przynajmniej pięć razy i wróć do swobodnego oddechu.

## Co potrzebuję?

- siebie tu i teraz



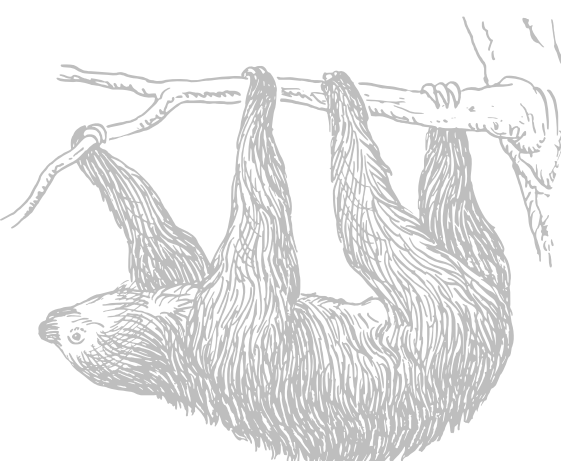
W końcu to tylko oddychanie, więc o co tyle zachodu?! A jednak jest to trudne zadanie. Na początku może wydawać się trudne, nudne i żmudne. Jest wiele ciekawych praktyk dotyczących oddychania. Warto się ich uczyć, bo pomagają wyciszyć ciało i umysł.

# GRAWITACYJNY LUZ

To ćwiczenie można wykonać w plenerze lub w domu. Połóż się po prostu wygodnie. Sprawdź, czy nic Cię nie uwiera, nic Ci nie przeszkadza, nic Ci nie rozprasza. Jeśli czujesz się już dobrze, to postaraj się rozluźnić mięśnie. Najłatwiej Ci będzie to zrobić, jeśli zeskanujesz ciało, po kolei. Zacznij od najbardziej wysuniętych części, np. stóp, potem kontynuuj poprzez łydki i uda ku górze. Nie zapomnij o czole i języku. Twoje ciało ma być rozluźnione, bezwładne i ciężkie, jakby “przyklejone do podłoża”, poddane całkowicie grawitacji.

## Co potrzebuję?

- siebie tu i teraz



Zwykle jesteśmy spięci. Stres, wielozadaniowość, wyzwania, obowiązki. Można byłoby wymieniać tak długo. Powstaje pytanie: co z tym mogę zrobić? Jak skutecznie rozluźnić ciało. Jak sprawdzić stopień napięcia? Dla mnie najprostszą metodą jest próba napięcia mięśni. Wymyślam sobie w głowie skalę, np. od 1 do 10. Jeden jest najniższym napięciem, a 10 to największe spięcie mięśni. Następnie skanuję swoje ciało i zatrzymując się przy kolejnych partiach wykonuję napięcia.

Spróbuję pokazać Ci to na przykładzie dłoni: Najpierw napinam dłoń, czyli zaciskam ją mocno w pięść w skali 10. Trzymam chwilę i rozluźniam. Następnie zaciskam dłoń w skali 5. Trzymam chwilę i rozluźniam. Na koniec sprawdzam jeszcze moc zacisku w skali 2. Rozluźniam. Poczujesz natychmiast różnicę na linii napięcie - rozluźnienie.

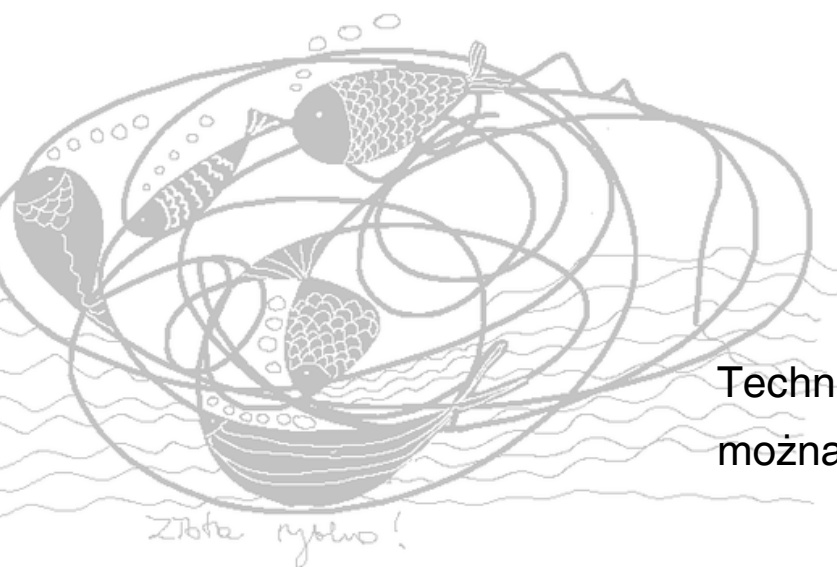
Nie zapomnij o rozluźnieniu szczęki, czoła i policzków. To na prawdę dobrze robi ciału.

# BAZGROŁY

To jest bardzo przyjemne ćwiczenie. Najpierw niedbale bazgrzemy na kartce. Następnie z bezładu linii spróbuj wyodrębnić jakieś kształty dorysowując kolejne elementy. Co przypomina Ci teraz Twój rysunek? Czy jakiś element wyodrębnił się z całości? Co Ci przypominają te kształty? Wymyśl tytuł dla Twojego rysunku.

## Co potrzebuję?

- siebie tu i teraz
- ołówki, kredki, flamastry
- zeszyt lub kartki



Techniką, która zaczyna się od bazgrołów jest np. neurografika. Nazywam ją czasami rysunkową medytacją. Zaczynając od początkowego bazgrołu, można dodawać linie różnej grubości i kolorować poszczególne sekwencje.

# NA KONIEC

Pozytywne informacje zapisują się w mózgu dłużej, niż informacje negatywne. Te od razu wskakują. Dlatego też na koniec każdego dnia zadaj sobie pytanie:

**CO POSZŁO DOBRZE?**

**CO NIE POSZŁO ŹLE?**

I zapisz odpowiedź.

**PONIEDZIAŁEK**

**WTOREK**

**ŚRODA**

**CZWARTEK**

**PIATEK**

**SOBOTA**

**NIEDZIELA**



**Ważne! Jeśli czujesz się źle, wciąż szukasz rozwiązania Twoich problemów i sprawdziłeś już różne praktyki, był\_ś na warsztatach, jesteś w kryzysie psychicznym, to koniecznie sprawdź: <https://pokonackryzys.pl/>**

# Inspiracje

Bimba Landmann, **Mapy moich emocji**, Libra PI, 2022 - pięknie ilustrowana książka o emocjach, a właściwie całych mapach emocji. Moja inspiracja do robienia mapy ręki.

Christopher Willard, **Rosnę z uważnością**, CoJaNaTo, 2022 - książka o praktykach mindfulness dla całej rodziny. Napisana z czułością do czytelnika. Z tej książki pochodzi ćwiczenie spacerowe.

Viktor Frankl, **Człowiek w poszukiwaniu sensu**, różne wydania - klasyka gatunku.

Brigid Delaney, **Zachowaj spokój. Stoicyzm z praktyce na dzisiejsze czasy**, Wielka Litera, 2023 - zabawna i zarazem poważna książka australijskiej dziennikarki o stoicyzmie jako postawie, która pomaga radzić sobie z bolączkami współczesnego życia.

Withney Goodman, **Toksyczna pozytywność. Jak zachować zdrowy rozsądek w świecie ogarniętym obsesją bycia szczęśliwym**, Wydawnictwo Filia, 2022 - książka, która na nowo przygląda się pozytywności, wdzięczności i dążeniom do samodoskonalenia i wiecznej pracy nad kontrolą siebie i otoczenia

<https://actionforhappiness.org/calendar> - można tu pobrać kalendarz na każdy miesiąc z krótkimi zadaniami związanymi z uważnością.

<https://empatify.pl/blog/> - blog z ćwiczeniami związanymi z empatią, NVC i uważnością.

<https://magazynpismo.pl/rzeczywistosc/studium/pulapki-psychowashingu-zuzanna-kowalczyk-jloanna-gutral/?seo=pw> - artykuł o nadużyciach pseudopsychologów i pseudocoachów we współczesnym świecie.

Filip Cembala - krótkie filmiki do obejrzenia na FB i YT, które nazywam "rozmowami z osobą". Filip Cembala jest artystą i nie aspiruje do bycia psychologiem, ani doradcą w żadnych sprawach. Jego filmiki w satyryczny, a zarazem czuły sposób punktuja różne sytuacje bliskie uważności.

# UWAŻNY REFLEKSYJNIK

został przygotowany w programie Canva, użyto w nim własnych grafik oraz dostępnych w programie.

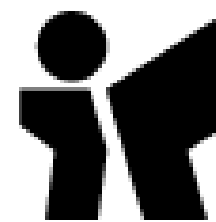
Publikacja dostępna bezpłatnie na podstawie licencji otwartej. Zezwala się na nieograniczone, nieodpłatne i niewyłączne korzystanie z utworów w ich oryginalnej postaci, kopiowanie, modyfikowanie i korzystanie z utworu przez każdego bez ograniczeń przy jednoczesnym podawaniu za każdym razem informacji, kto jest autorem oryginału i wskazaniem organizatora projektu – Instytutu im. Wojciecha Korfanteo. Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Narodowej Agencji (NA). Unia Europejska ani NA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**



**Województwo  
Śląskie**



**INSTYTUT  
IM. WOJCIECHA  
KORFANTEGO**

**Regionalny Instytut Kultury  
im. Wojciecha Korfanteo jest  
instytucją kultury Samorządu  
Województwa Śląskiego.**