


Denník vsimavosti



30-dňový sprievodný denník



Denný záznam



Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšite slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všímajte si vzorce

-
- Stanovte si kratky zamer na den - jednu kvalitu alebo hodnotu, ktoru chcete stelesnat
 - Urobte pomale skenovanie tela od chodidiel nahor, vsimajuc si napatie, uvolnenie alebo pocity bez posudzovania
 - Zaostrte zmyslovu pritomnost: pomenujte 5 veci, ktore vidite, 4 ktore pocujete, 3 ktore citite, 2 ktore cuchate, 1 ktoru chutite
 - Napisite 2-3 veci, za ktore ste dnes naozaj vdacni, a budte co najkonkretnejši
 - Vyberte si jednu myslienku, obavu alebo ocakavanie, ktore vedome pustite, a zakoncite poznamkou sucitu so sebou



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebu *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebu *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavavo prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebučte *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebu *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popiste tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebu *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebučte *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebu *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebu *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavavo prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebu *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebu *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popiste tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebu *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebu *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavavo prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popiste tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebu *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebu *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebučte *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebu *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebučte *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebu *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavavo prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebučte *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebučte *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebučte *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebu *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebučte *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavavo prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebučte *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavavo prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebu *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavavo prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebu *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebu *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebu *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavavo prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebu *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*

Dátum: _____

Zámer na dnes *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavavo prežiť deň)*

Uvedomenie prítomného okamihu *(popíšte tento okamih presne tak, ako je - bez posudzovania, len p...)*

Pozorovania z telesného skenu *(od hlavy po prsty na nohách - kde držíte napätie?)*

Uvedomenie si zmyslov *(čo vidíte, počujete, cítite, voňáte, chutíte práve teraz?)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Čoho sa vzdávam *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

Poznámka o sebučte *(hovorte k sebe s rovnakou láskavosťou, akú by ste prejavili priateľovi)*