

ČUJEČNOST

MED HOJO, PREHRANJEVANJEM IN PITJEM

Čuječnost pomeni polno prisotnost v sedanjem trenutku, brez sodbe. Gre za zavestno opazovanje vsega, kar se dogaja v tvojem telesu, umu in okolici. V tej vaji se boš osredotočil/a na tri preproste aktivnosti – hojo, prehranjevanje in pitje – in pri tem vadil/a čuječnost.

1. Čuječnost med hojo

- Poišči miren prostor, kjer se lahko nekaj minut sprehajaš brez motenj.
- Začni hoditi počasi in se osredotoči na občutek stopal, ki se dotikajo tal.
- Opazuj, kako se premikajo tvoje mišice in občuti stik telesa z okolico.
- Vdihni in opazi, kako se tvoje telo napolni z zrakom, nato izdihni in občuti sprostitev.
- Če opaziš, da ti misli tavajo, jih nežno usmeri nazaj na občutke hoje.

2. Čuječnost med prehranjevanjem

- Izberi nekaj preprostega za pojesti (na primer kos sadja ali košček čokolade).
- Pogledj hrano pred seboj – opazuj njeno barvo, obliko in teksturo.
- Preden jo ugrizneš, vdihni njen vonj in bodi pozoren/na na vse podrobnosti.
- Ko začneš jesti, počasi okušaj vsak grižljaj, bodi pozoren/na na občutek v ustih in različne okuse.
- Medtem ko hrano počasi žvečiš, se osredotoči samo na trenutek in okušanje hrane.

3. Čuječnost med pitjem vode

- Izberi pijačo (na primer kozarec vode, čaja ali kave).
- Drži kozarec v rokah in bodi pozoren/na občutek tekočine, ki se premika.
- Vzemi prvi požirek, počasi uživaj v okusu in občutku tekočine na jeziku in v ustih.
- Opazuj, kako tekočina potuje po telesu in bodi prisoten/na v trenutku.
- Osredotoči se na svoje dihanje in na trenutek, ko piješ brez motenj.

Refleksija po vaji:

Premisli, kako je bil tvoj dan drugačen, ko si v vsakodnevne aktivnosti vključil/a čuječnost. Ali si opazil/a kakšne spremembe v svojem počutju ali načinu doživljanja trenutkov?
