

„ Jeśli się smucisz, to żyjesz przeszłością. Jeśli się boisz, to żyjesz przyszłością. Jeśli jesteś spokojny, to żyjesz teraźniejszością.”

Lao Tzu

Mindfulness dla dzieci to ćwiczenia, eksperymenty i zabawy, które pomagają doświadczyć tego, co dzieje się w bieżącej chwili w nas (odczucia z ciała, myśli i emocje) i w naszym otoczeniu z ciekawością i życzliwością

Co Mindfulness daje dzieciom?

- Umiejętność wyciszenia
- Lepszą koncentrację
- Większy spokój na co dzień
- Lepsze relacje z rówieśnikami
- Efektywniejsze zarządzanie emocjami



Mindfulness

to poświęcanie uwagi temu, co się dzieje w bieżącej chwili. Nadmierny pośpiech i stres powodują rozkojarzenie i nerwowość. Często reagujemy zanim pomyślimy.

Uważność (ang. mindfulness) to praktyka i narzędzia uczące nas świadomego kierowania swojej uwagi na chwilę obecną, na bycie tu i teraz. To ważna umiejętność we współczesnym, zaganianym świecie.

Pomaga uspokoić umysł.

*Zatrzymaj się,
złap oddech
i uśmiechnij się 😊*

Marzena Góreczna, Agnieszka Góreczna