

MINDFULNESS DENÍK ♥ PRO DĚTI



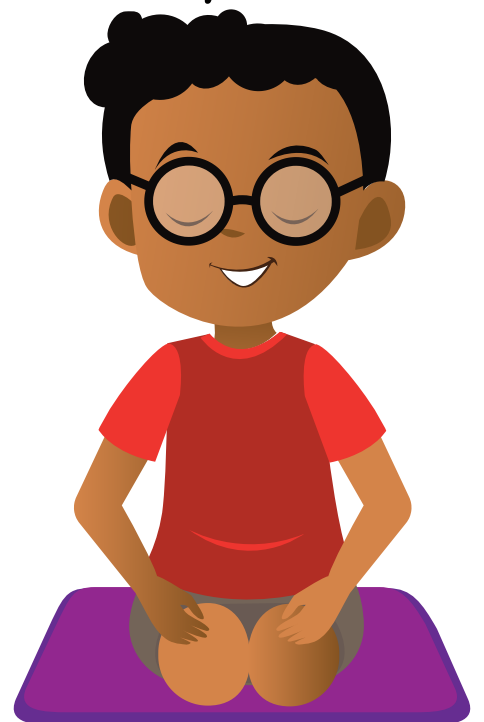
CO JE TO MINDFULNESS?

Mindfulness neboli všímavost je praxe jemného zaměření vědomí na přítomný okamžik a plného zapojení do čehokoli, co právě děláš – bez rozptylování nebo posuzování.

BÝT VŠÍMAVÝ...

- zlepšuje tvoji mozkovou aktivitu a kreativitu
- zvedne ti náladu a sebevědomí
- sníží tvoje obavy a stres
- pomůže ti rozvíjet a upevnit vztahy
- lepší se tvůj spánek
- lepší tvou schopnost rozhodování

**JE TO JAKO
SUPERSCHOPNOST!**



PROBUĎ VŠECH SVÝCH 5 SMÝSLŮ

Použij uzemňovací cvičení 54321, které ti pomůže soustředit se na přítomný okamžik a naladit se na to, co se děje kolem tebe.

5 VĚCÍ, KTERÉ VIDÍM

4 VĚCÍ, KTERÉ MĚ HŘEJÍ U SRDÍČKA

3 VĚCÍ, KTERÉ SLYŠÍM

2 PACHY, KTERÉ CÍTÍM

1 VĚC - JAKÁ CHUŤ SE MI VYBAVÍ?



AKTIVITY NA PROCVIČENÍ

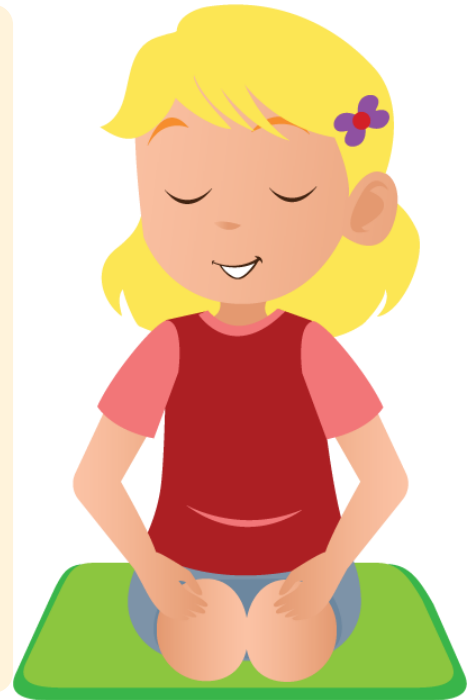


Zkus si procvičit všímavost během zahradničení. Pomoz mamince zasadit semínka, zalévat květiny nebo trhat plevel. Během toho si procvič plnou přítomnost tím, že soustředíš svou pozornost na pohledy, zvuky, vůně a textury tvého zahradního úkolu.

Jaké emoce se během této činnosti objevily ve tvém těle a mysli? Toulala se ti mysl? Co tě napadlo?

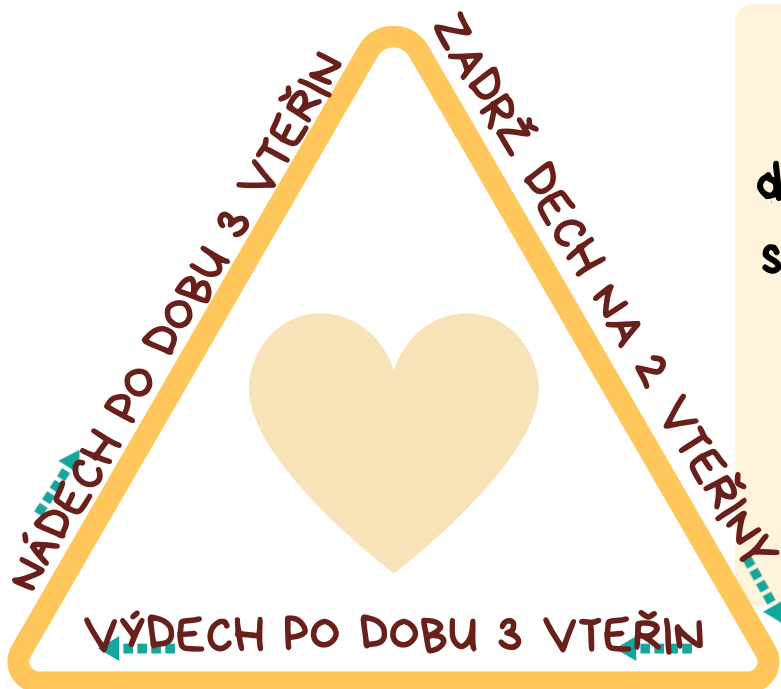
AKTIVITY NA PROCVIČENÍ

Sedni si rovně na židli nebo na podlahu. Udržuj záda a ramena uvolněná. Zavři oči. Pět minut pozorně dýchej. Nadechni se na 3 sekundy, zadrž dech na 4 sekundy a vydechni na 5 sekund. Při nádechu nadechuješ lásku, radostí a mír. Při výdechu vydechuješ smutek, nudu, vztek a únavu.



Jaké emoce se během této činnosti objevily ve tvém těle a mysli? Toulala se ti mysl? Co tě napadlo?

AKTIVITY NA PROCVIČENÍ



Procvičuj věnování pozornosti svému dechu, abys uklidnil/a své tělo. Při nádechu a výdechu se plně nadechni tím, že budeš prstem obkreslovat linie.

Jaké emoce se během této činnosti objevily ve tvém těle a mysli? Toulala se ti mysl? Co tě napadlo?

MÉ MYŠLENKY

Napiš nebo nakresli všechny myšlenky, které se ti stále objevují.



POCIT RÁDOSTI

Napiš nebo nakresli 5 věcí, díky kterým se
cítíš šťastný/á.

Popiš své šťastné místo. Co vidíš, slyšíš a cítíš na
svém šťastném místě?

MŮJ HNĚV

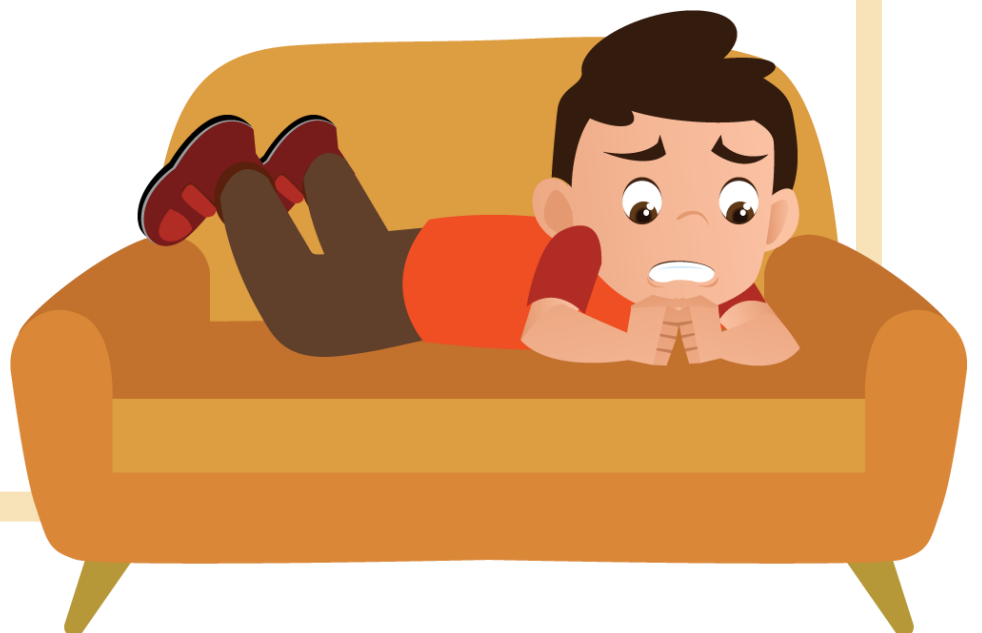
Napiš nebo nakresli 5 věcí, které tě rozzlobí.

Napiš nebo nakresli 5 věcí, které tě naopak
vždycky uklidní.



MŮJ STRACH

Napiš nebo nakresli všechny strachy, které ti
přichází na mysl.



MŮJ DEN

Datum: _____

3 okamžiky, které bych si chtěl/a zapamatovat:

1 věc, která mě dnes inspirovala:

1 věc, která mě dnes překvapila:

1 osoba, která mě dnes rozesmála:

1 věc, která se mi dnes povedla:

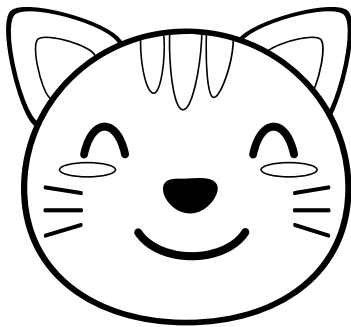


MŮJ DEN

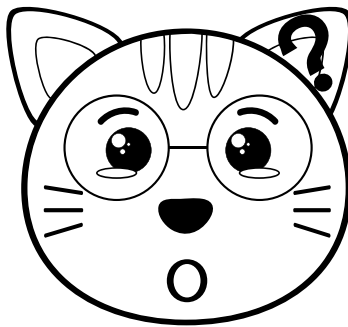
3 věci, za které jsem dnes vděčný/á:

Nejtěžší pro mě dneska bylo:

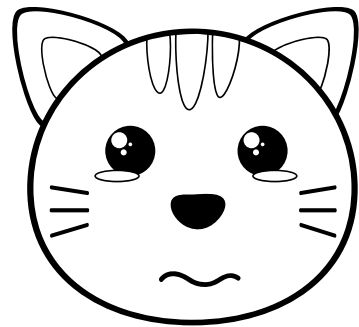
Kterou náladu zrovna máš? Vybarvi podle toho kočičku:



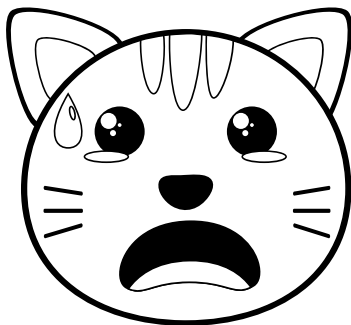
šťastný/á



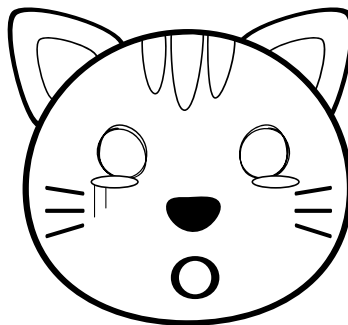
zmatený/á



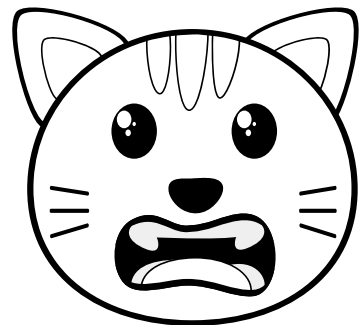
smutný/á



vystrašený/á



unavený/á



naštvaný/á