

## Proste sposoby na bycie obecnym

### Dziesięć uważnych oddechów

Jest to proste ćwiczenie służące skupieniu się i nawiązaniu kontaktu z otoczeniem. Wykonuj je o różnych porach dnia, zwłaszcza gdy zauważysz, że pochłoneły cię myśli i uczucia.

1. Zrób dziesięć powolnych, głębokich oddechów. Skoncentruj się na tym, by wydychać powietrze możliwie jak najwolniej do momentu, aż twoje płuca będą zupełnie puste, a potem pozwól im się samodzielnie napełnić.
2. Zauważ doznania towarzyszące opróżnianiu się płuc. Zauważ doznania związane z ich napełnianiem się. Zauważ, jak twoja klatka piersiowa unosi się i opada. Zauważ delikatne unoszenie się i opadanie ramion.
3. Sprawdź, czy umiesz pozwolić swoim myślom przychodzić i odchodzić, tak jakby były samochodami przejeżdżającymi pod twoim domem.
4. Rozszerz swoją świadomość: zauważaj jednocześnie swój oddech i swoje ciało. Później rozejrzyj się po pomieszczeniu, w którym się znajdujesz, i zauważ, co widzisz, słyszysz, wyczuwasz za pomocą zmysłu powonienia i dotyku.

### Zarzucanie kotwicy

To kolejne proste ćwiczenie pozwalające się skupić i nawiązać kontakt z otoczeniem. Wykonuj je o różnych porach dnia, zwłaszcza gdy zauważysz, że pochłoneły cię myśli i uczucia.

1. Postaw pewnie stopy na podłodze.
2. Naciśnij na nie trochę – zauważ, że jest pod nimi podłoga, że je podpira.
3. Zauważ napięcie mięśniowe w swoich nogach, gdy wywierasz nacisk na stopy.
4. Zauważ całe swoje ciało – oraz poczucie grawitacji przepływające w dół, od twojej głowy przez kręgosłup i nogi aż do stóp.
5. Rozejrzyj się i zauważ, co widzisz i słyszysz wokół. Zauważ, gdzie jesteś i co robisz.

### Zauważenie pięciu rzeczy

To jeszcze jedno ćwiczenie pozwalające się skupić i nawiązać kontakt z otoczeniem. Wykonuj je o różnych porach dnia, zwłaszcza gdy zauważysz, że pochłoneły cię myśli i uczucia.

1. Zatrzymaj się na chwilę.
2. Rozejrzyj się wokół i zauważ pięć rzeczy, które możesz zobaczyć.
3. Słuchaj uważnie i zauważ pięć rzeczy, które możesz usłyszeć.
4. Zauważ pięć rzeczy, z którymi kontakt ma twoje ciało (np. zegarek na nadgarstku, spodnie na nogach, powietrze na twarzy, podłogę pod stopami, oparcie fotela, na którym siedzisz).
5. Na koniec zrób to wszystko jednocześnie.