

### 1. Uważność wobec rutynowych porannych czynności

Wybierz jakąś czynność, którą rutynowo wykonujesz każdego ranka, na przykład mycie zębów, golenie się, ścielenie łóżka czy branie prysznica. Wykonując ją, skoncentruj uwagę całkowicie na tym, co robisz: na ruchach ciała, smaku, dotyku, na tym, co wyczuwasz powonieniem, co widzisz, słyszysz, i tak dalej. Zauważ, co się dzieje z postawą otwartości i zaciekawienia. Na przykład biorąc prysznic, zauważaj odgłos wody wypływającej ze słuchawki, uderzającej o twoje ciało i spływającej odpływem. Zauważ jej temperaturę, poczuj wodę na włosach, na ramionach, poczuj, jak spływa po twoich nogach. Zauważ zapach mydła i szamponu, poczuj je na swojej skórze. Zauważ kropelki wody na zasłonie prysznica albo na ścianie, zauważ, jak kropelki kapią z twojego ciała, jak powietrze napełnia się parą. Zauważ ruch swoich rąk, gdy się myjesz lub nakładasz szampon na włosy.

Kiedy pojawią się jakieś myśli, uznaj je oraz pozwól im przyjść i odejść, jakby to były przejeżdżające samochody. Co jakiś czas twoje myśli będą cię pochłaniać. Gdy tylko zdasz sobie z tego sprawę, spokojnie to uznaj, zauważ, jaka myśl cię rozproszyła, a potem ponownie skup uwagę na wybranej czynności.

### 2. Uważność wobec zajęć domowych

Wybierz jakieś zajęcie, takie jak prasowanie, zmywanie, odkurzanie – coś prozaicznego, co musisz robić, żeby normalnie funkcjonować – i wykonuj je z uważnością. Na przykład prasując rzeczy, zwracaj uwagę na ich kolor i kształt, na wzory, w jakie układają się zagniecenia, na nowe wzory pojawiające się wówczas, gdy rozprasowujesz zagniecenie. Zauważaj syk pary, skrzypienie deski do prasowania, cichy odgłos żelazka sunącego po materiale. Zauważaj, jak trzymasz żelazko, ruch swojej ręki i ramienia.

Jeśli pojawi się znudzenie lub frustracja, po prostu je uznaj i skieruj uwagę z powrotem na zadanie, które wykonujesz. Co jakiś czas twoja uwaga będzie odpływać. Gdy tylko zdasz sobie z tego sprawę, spokojnie to uznaj, zauważ, co cię rozproszyło, i ponownie skup swoją uwagę na wykonywanej czynności.

### 3. Uważność wobec przyjemnych zajęć

Wybierz zajęcie, które lubisz, na przykład przytulanie się do ukochanej osoby, jedzenie lunchu, głaskanie kota, zabawę z psem, spacer po parku, słuchanie muzyki, branie uspokajającej, gorącej kąpieli. Wykonaj je uważnie: w pełni się w nie zaangażuj, wszystkimi pięcioma zmysłami, rozkoszuj się każdą chwilą. Kiedy – i jeśli – twoja uwaga odpłynie, natychmiast, gdy zdasz sobie z tego sprawę, zauważ, co cię rozproszyło, i ponownie zaangażuj się w to, co robisz.