

# W MOIM KOLE ŚWIADOMOŚCI

**NA CO DZIEŃ LUDZKA ŚWIADOMOŚĆ ZAJĘTA JEST WIELOMA SPRAWAMI, KTÓRE OSTATECZNIE WPŁYWAJĄ NA NASTRÓJ I ODBIÓR RZECZYWISTOŚCI. A CO JEŚLI MOŻNA BYŁOBY ZMIENIĆ TĄ EWENTUALNOŚĆ I ZACHOWYWAĆ UWAŻNOŚĆ I OTWARTOŚĆ, JEDNOCZEŚNIE NIE ZATRACAJĄC SIĘ W LAWINIE ODCZUĆ?**

**ŻEBY TO OSIĄGNAĆ NALEŻY WYJŚĆ Z OBRĘCZY NASZYCH CODZIENNYCH SPRAW I SKIEROWAĆ SIĘ KU CENTRUM ŚWIADOMOŚCI CZYLI NASZEGO UMYSŁU.**

**PRZYPOMNIJ SOBIE JAK WYGLĄDA KOŁO ROWEROWE. WYOBRAŹ SOBIE, ŻE SKŁADA SIĘ ONO Z CZĘŚCI ŚRODKOWEJ, CZYLI PIASTY, SZPRYCH ORAZ OBRĘCZY.**

**TAK JAK PIASTA KOŁA ROWEROWEGO STANOWI JEGO CENTRUM, TAK UMYSŁ JEST CENTRUM ŚWIADOMOŚCI. MOŻEMY DECYDOWAĆ W KTÓRYM KIERUNKU SKIERUJEMY NASZĄ UWAGĘ LUB KIEDY WYCOFAMY SIĘ I PRZEKIERUJEMY SKUPIENIE W INNE MIEJSCE.**

**WYOBRAŹ SOBIE, ŻE OBRĘCZ KOŁA TO WSZYSTKIE TE RZECZY, NA KTÓRE NA CO DZIEŃ ZWRACAMY UWAGĘ: MYŚLI, UCZUCIA, WRAŻENIA ZE ŚWIATA WEWNĘTRZNEGO LUB ZEWNĘTRZNEGO.**

**Z KOLEI SZPRYCHY SĄ SYMBOLEM KIERUNKU NASZEJ UWAGI.**

**INNymi SŁOWY: LUDZKA ŚWIADOMOŚĆ SKRYWA SIĘ W PUNKCIE ŚRODKOWYM KOŁA, A CZŁOWIEK MOŻE JĄ KONCENTROWAĆ NA RÓŻNYCH ŹRÓDŁACH ZAINTERESOWANIA, KTÓRE SĄ ROZMIESZCZONE NA OBRĘCZY.**

# W MOIM KOLE ŚWIADOMOŚCI

**NA ŚRODKU KOŁA W WOLNYM MIEJSCU NARYSUJ SYMBOL SWOJEGO UMYSŁU. MOŻE TO RÓWNIEŻ BYĆ TWOJE IMIĘ LUB SŁOWO OPISUJĄCE CIEBIE.**

**NA OBRĘCZY NAPISZ WIĘKSZOŚĆ RZECZY, KTÓRE ZAPRZĄTAJĄ OSTATNIO TWOJĄ UWAGĘ LUB SĄ DLA CIEBIE WAŻNE: UCZUCIA, KONKRETNE MYŚLI, SYTUACJE.**

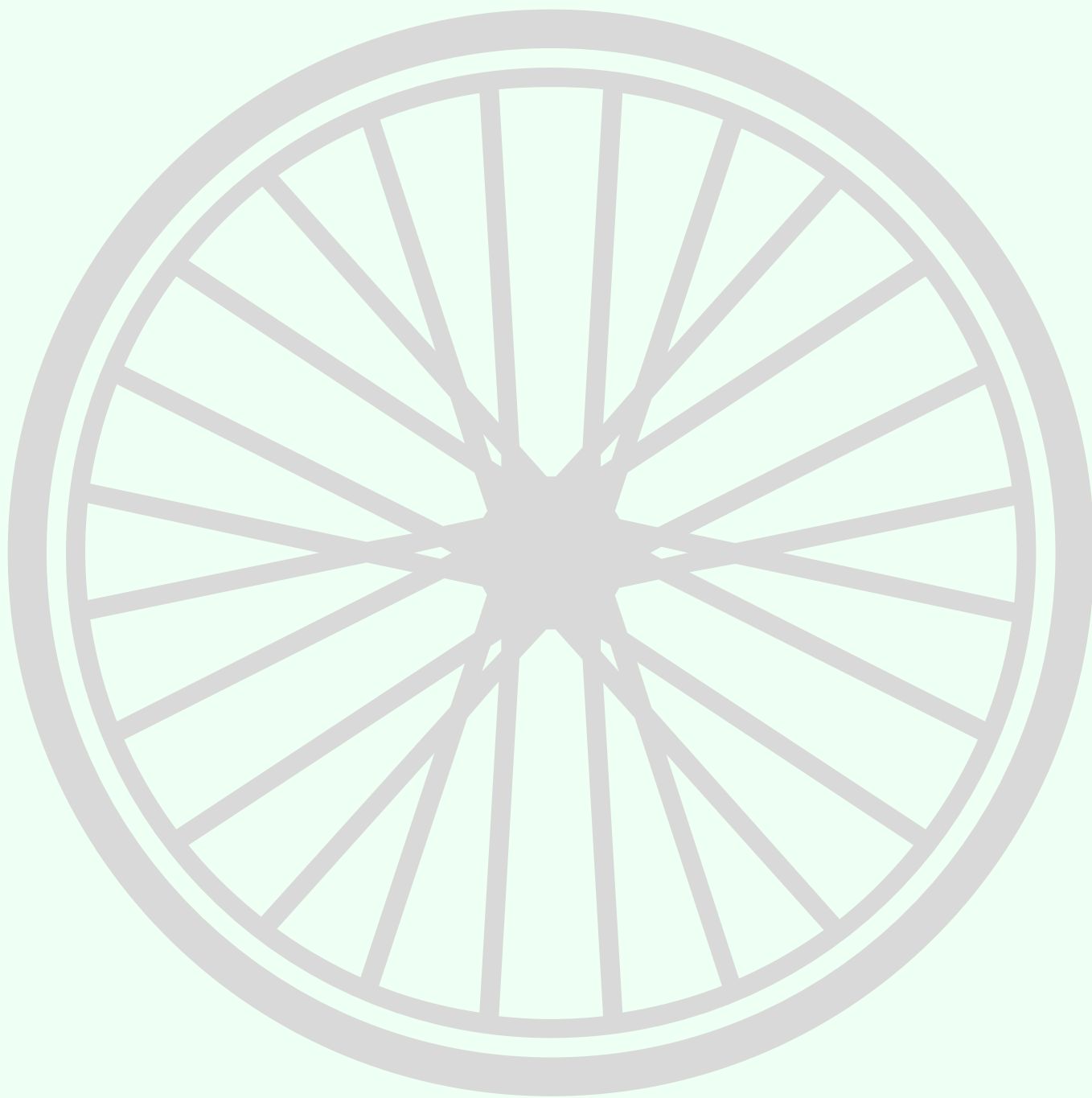
**NASTĘPNIE ZAZNACZ KOLOREM SZPRYCHY PROWADZĄCE DO POSZCZEGÓLNYCH, WYPISANYCH SPRAW, PRZYJMUJĄC KRYTERIA: CZĘSTO O TYM MYŚLĘ, CZASAMI O TYM MYŚLĘ, MAŁO O TYM MYŚLĘ, WCALE O TYM NIE MYŚLĘ. KOLORY DOBIERZ SAM I UZUPEŁNIJ LEGENDĘ POD KOŁEM.**

**ZASTANÓW SIĘ NAD TYM, CO UDAŁO CI SIĘ STWORZYĆ.  
JAKA MYŚL POJAWIA SIĘ W TWOJEJ GŁOWIE?  
CO CHCESZ ZMIEŃCIĆ, A CO ZOSTAWIĆ?**

**WAŻNE JEST RÓWNIEŻ ZASTANOWIENIE SIĘ NAD TYM, CZY POTRAFISZ DYSTANSOWAĆ SIĘ OD SPRAW, KTÓRYM POŚWIĘCASZ WIELE UWAGI I SPOJRZEĆ NA NIE INACZEJ. INNYMI SŁOWY: CZY POTRAFISZ WYCOFAĆ SIĘ Z BYCIA NA OBRĘCZY KOŁA ŚWIADOMOŚCI I PRZEJŚĆ DO PIASTY, Z KTÓREJ TO BĘDZIESZ Z DYSTANSU, ALE RÓWNIEŻ Z CIEKAWOŚCIĄ, OBSERWOWAĆ TO, CO SIĘ DZIEJE W TWOIM ŻYCIU?**

**ŻEBY TO UCZYNIĆ, WARTO PRAKTYKOWAĆ TECHNIKI MEDYTACYJNE I Z NURTU MINDFULNESS. DZIĘKI NIM MOŻNA W ŁATWIEJSZY SPOSÓB NAUCZYĆ SIĘ PORUSZANIA PO KOLE SWOJEGO UMYSŁU.**

# W MOIM KOLE ŚWIADOMOŚCI



**CZĘSTO O TYM MYŚLĘ**

**MAŁO O TYM MYŚLĘ**

**CZASAMI O TYM MYŚLĘ**

**WCALE O TYM NIE MYŚLĘ**