

O kursie

„**60 minut z uważnością**” to prosty, praktyczny przewodnik, który pomoże Ci odnaleźć spokój, zatrzymać się na chwilę i wrócić do siebie.

To nie jest kurs teorii – to **doświadczenie obecności**, które możesz wpleść w codzienność, niezależnie od miejsca, czasu czy nastroju.

W ciągu ośmiu modułów poznasz krótkie ćwiczenia, które krok po kroku wprowadzą Cię w świat uważności (ang. mindfulness).

Nie musisz niczego wiedzieć ani umieć – wystarczy, że poświęcisz sobie 5–10 minut dziennie.

Dla kogo jest ten kurs?

Dla każdego, kto:

- czuje się przeciążony, rozkojarzony lub zestresowany,
- chce lepiej rozumieć swoje emocje i ciało,
- szuka prostych sposobów na chwilę zatrzymania,
- chce zacząć przygodę z uważnością bez presji i wielkich słów.

Jak korzystać z kursu?

- Moduły są krótkie i niezależne – możesz robić je po kolei lub wybierać te, które najbardziej Cię w danym momencie przyciągają.
- Do każdego modułu dołączone jest **ćwiczenie audio lub opis krok po kroku** – warto je wykonać od razu.
- Po ćwiczeniu znajdziesz **krótkie pytania do refleksji** – możesz je zapisać lub po prostu chwilę się nad nimi zatrzymać.
- Cały kurs trwa **około 60 minut** – ale możesz wracać do niego tak często, jak chcesz.

Czego się nauczysz?

1. Dowiesz się, czym naprawdę jest uważność.
2. Nauczysz się wracać do chwili obecnej przez oddech.
3. Poznasz techniki redukcji stresu.
4. Zaczyniesz słuchać swojego ciała.
5. Wykorzystasz zmysły jako źródło zakotwiczenia.
6. Zobaczysz, jak wiele daje robienie jednej rzeczy na raz.
7. Przekonasz się, że uważność może towarzyszyć Ci w ruchu.
8. Stworzysz swoją własną przestrzeń wyciszenia – np. przez dźwięk i muzykę.

Zacznij teraz

Nie potrzebujesz specjalnych warunków, maty do jogi ani ciszy. Potrzebujesz tylko siebie oraz chwili czasu. To może być najcenniejsze 60 minut, jakie dziś dasz sobie.

1. Czym jest uważność

Uważność (ang. mindfulness) to zdolność świadomego kierowania uwagi na bieżące doświadczenie, bez oceniania. To praktyka obecności w chwili obecnej, zamiast życia na "autopilocie". Uważność pozwala nam dostrzegać to, co naprawdę się dzieje — zarówno w naszym wnętrzu, jak i wokół nas.

Nie chodzi o to, by przestać myśleć czy walczyć z emocjami, ale o to, by być świadkiem swoich przeżyć z łagodnością i ciekawością. Badania naukowe potwierdzają, że regularna praktyka uważności zmniejsza stres, poprawia koncentrację i jakość życia.

Ćwiczenie – „1 minuta uważności”

Ustaw minutnik na 1 minutę.

Usiądź wygodnie. Zamknij oczy.

Skieruj uwagę na swój oddech. Nic nie zmieniaj.

Po prostu zauważaj, jak wdech przychodzi i odchodzi.

Jeśli pojawią się myśli – zauważ je i wróć do oddechu.

Po minucie otwórz oczy.”

Pytanie do refleksji:

Kiedy ostatnio byłeś/byłaś w pełni obecny/a?

Co się wtedy zmieniło w twoim odbiorze rzeczywistości?

2. Uważny oddech

Oddech jest zawsze z nami – nie musimy go szukać, kontrolować ani wymuszać. To jeden z najprostszych i najbardziej naturalnych sposobów powrotu do chwili obecnej.

W praktyce uważności nie chodzi o „oddawanie się oddechowi” w sposób techniczny, lecz o łagodne skierowanie uwagi na to, co już się dzieje – na wdech i wydech, bez oceniania i bez prób zmieniania czegokolwiek.

Dlaczego oddech?

- Jest zawsze dostępny
- Pomaga zakotwiczyć uwagę w „tu i teraz”
- Odzwierciedla stan naszego układu nerwowego
- Możemy go obserwować – ale nie musimy go kontrolować

Ćwiczenie: Obserwacja naturalnego oddechu (2–3 minuty)

Instrukcja:

1. Usiądź w wygodnej pozycji, z wyprostowanymi plecami.
2. Zamknij oczy lub skieruj wzrok w dół.
3. Skieruj uwagę na swój oddech. Zauważ, jak wdech wpływa do ciała... i jak z niego uchodzi.
4. Oddychaj normalnie – nic nie zmieniaj.
5. Jeśli pojawią się myśli, emocje, rozproszenia – zauważ je i łagodnie wróć do oddechu.
6. Zauważ: gdzie najbardziej czujesz oddech? W nosie? W klatce piersiowej? W brzuchu?

To ćwiczenie możesz wykonać kilka razy dziennie – nawet przez minutę.

Refleksja po ćwiczeniu:

- Jakie było twoje pierwsze wrażenie?
- Czy trudno było utrzymać uwagę na oddechu?
- Jak się czujesz po tej krótkiej praktyce

3. Uważne oddychanie 4-4-4

Wprowadzenie

Oddychanie 4-4-4 (znane też jako box breathing lub oddech pudełkowy) to prosta technika oddechowa, która pomaga uspokoić ciało i umysł. Używana przez sportowców, żołnierzy i terapeutów, ta metoda stabilizuje układ nerwowy, obniża napięcie i przywraca poczucie kontroli.

Na czym polega metoda 4-4-4?

- Wdech przez 4 sekundy
- Zatrzymanie oddechu na 4 sekundy
- Wydech przez 4 sekundy
- Zatrzymanie oddechu na 4 sekundy

(Ten cykl można powtarzać 4–6 razy lub przez 2–5 minut)

Ćwiczenie: „Kwadratowy oddech”

Instrukcja:

1. Usiądź wygodnie, z prostymi plecami.
2. Skup się na swoim oddechu.
3. Rozpocznij cykl:
 - Wdech... 2... 3... 4
 - Zatrzymaj... 2... 3... 4
 - Wydech... 2... 3... 4
 - Zatrzymaj... 2... 3... 4
4. Powtórz minimum 4 razy.

Refleksja po ćwiczeniu

- Jak czułeś/aś się po kilku cyklach?
- Czy zauważyłeś zmianę w ciele lub umyśle?
- W jakich momentach dnia mógłbyś stosować tę technikę?

4. Uważny skan ciała

Wprowadzenie

Uważność to nie tylko obserwacja oddechu i myśli — to również kontakt z ciałem. Często ignorujemy sygnały płynące z ciała: napięcia, zmęczenie, stres. Skan ciała to praktyka, która pomaga zauważyć, co się w nas dzieje, bez oceniania, z życzliwością i ciekawością.

To również doskonały sposób, aby się zatrzymać, ugruntować i zrelaksować.

Czym jest skan ciała?

To prowadzone ćwiczenie uważności, polegające na kierowaniu uwagi kolejno na różne części ciała – od stóp do głowy (lub odwrotnie). Nie zmieniamy niczego. Nie napinamy ani nie rozluźniamy. Po prostu obserwujemy, jak się czujemy.

Korzyści skanowania ciała:

- Zwiększenie świadomości ciała
- Redukcja napięcia i stresu
- Poprawa snu i koncentracji
- Ugruntowanie w chwili obecnej
- Pomoc w wychodzeniu z „głowy” do „czucia”

Ćwiczenie: Skan ciała (5–10 minut)

1. Połóż się lub usiądź wygodnie, zamknij oczy.
2. Skieruj uwagę na swoje stopy. Co czujesz? Ciepło? Ciężar? Nic?
3. Przenieś uwagę na łydki... kolana... uda...
4. Następnie miednica... brzuch... klatka piersiowa...
5. Ramiona... dłonie... kark... twarz... głowę...
6. Przy każdej części zatrzymaj się na chwilę. Oddychaj spokojnie.
7. Jeśli pojawią się rozproszenia – zauważ je i wróć do ciała.

To ćwiczenie możesz robić rano, wieczorem, albo gdy czujesz napięcie.

Refleksja:

- Która część ciała przyciągała największą uwagę?
- Czy zauważyłeś/aś napięcie, które wcześniej ignorowałeś/aś?
- Jak się czujesz po zakończeniu ćwiczenia?

5. Uważne zmysły

Wprowadzenie

Czasem umysł pracuje na pełnych obrotach — pojawiają się natrętne myśli, niepokój lub uczucie odrealnienia. W takich chwilach warto sięgnąć po prostą technikę zakotwiczenia się w rzeczywistości: 5-4-3-2-1.

To metoda, która aktywuje zmysły i sprowadza uwagę do tu i teraz, pomagając złapać oddech i poczuć grunt pod nogami.

Jak działa technika 5-4-3-2-1?

To proste ćwiczenie uważności, które wykorzystuje pięć zmysłów, by przenieść uwagę z głowy do chwili obecnej. Pomaga się uziemić, zwolnić i oderwać od goniącej myśli.

Zamiast walczyć z niepokojem, kierujemy uwagę na to, co realnie i bezpośrednio odbieramy przez ciało – widzenie, słyszenie, dotyk, zapach i smak.

Ćwiczenie: Zmysłowe uziemienie (5-4-3-2-1)

1. Usiądź wygodnie lub stań. Zamknij oczy lub patrz spokojnie przed siebie.
2. Weź głęboki oddech. I jeszcze jeden.
3. Teraz powoli przejdź przez poniższe kroki – bez oceniania, z ciekawością:

5 **rzeczy,** **które** **widzisz**
Rozejrzyj się dookoła. Zauważ pięć rzeczy, które są wokół Ciebie. To mogą być kolory, faktury, kształty, światło.

4 **rzeczy,** **które** **możesz** **dotknąć**
Zwróć uwagę na cztery rzeczy, które odczuwasz przez dotyk – ubranie na skórze, powierzchnię krzesła, podłogę pod stopami, powietrze.

3 **rzeczy,** **które** **słyszysz**
Wsluchaj się w otoczenie. Wybierz trzy dźwięki – bliskie lub dalekie. Szum, odgłosy natury, sprzęt elektroniczny?

2 **rzeczy,** **które** **czujesz** **zapachem**
Oddychaj spokojnie i poczuj dwa zapachy. Subtelne lub wyraźne – może to kawa, mydło, powietrze.

1 **rzecz,** **którą** **możesz** **posmakować**
Skup uwagę na jednym smaku w ustach – lub zauważ jego brak.

4. Na koniec weź jeszcze jeden spokojny wdech i wydech.
5. Zauważ, jak się czujesz.

Całość trwa 2–5 minut i można ją wykonać wszędzie – w domu, w pracy, na spacerze.

Refleksja:

- Czy któreś zmysły były bardziej „żywe” niż inne?
- Czy poczułeś zmianę w odczuwaniu przestrzeni lub emocji?
- Jak się czujesz po tym ćwiczeniu?

6. Uważność w działaniu

Wprowadzenie

Współczesny świat nagradza wielozadaniowość — robimy kilka rzeczy naraz, często bez pełnej obecności. Jednak prawdziwa głębia doświadczenia pojawia się wtedy, gdy jesteśmy całkowicie obecni przy jednej prostej czynności.

Ten moduł to zaproszenie do „mikropraktyki uważności” w codziennym życiu — nie medytując, nie siedząc w ciszy, ale działając świadomie.

Cel modułu

- Pokazać, że uważność można praktykować w prostych czynnościach
- Przerwać automatyzm działania
- Doświadczyć jakości „tu i teraz” bez potrzeby zmiany otoczenia

Jak wykonać ćwiczenie?

1. Odłóż telefon.
2. Zaczynaj powoli, bez pośpiechu.
3. Zauważ: zapachy, temperaturę, tekstury, ruch, dźwięki.
4. Jeśli pojawią się myśli — zauważ je i łagodnie wróć do czynności.
5. Oddychaj spokojnie przez cały czas.

Refleksja

Po ćwiczeniu zapisz odpowiedzi na 2–3 pytania:

- Jak się czułem/am, robiąc tylko jedną rzecz?
- Co mnie zaskoczyło?
- Czy to było trudne, czy może uwalniające?

6. Uważne chodzenie

Wprowadzenie

Uważność nie musi oznaczać siedzenia w ciszy. Można ją praktykować również w ruchu — krok po kroku, z obecnością.

Uważne chodzenie to prosta technika, która łączy ciało, oddech i uwagę. Zamiast spieszyć się z miejsca na miejsce, możesz przez kilka minut iść wolno, świadomie, z ciekawością i łagodnością

Cel modułu

- Doświadczyć uważności w naturalnym ruchu
- Połączyć ciało i umysł w rytmie kroków
- Odpocząć od rozkojarzenia i wrócić do chwili obecnej.

Ćwiczenie: Uważny spacer (5–10 minut)

1. Wybierz spokojne miejsce — może to być park, ścieżka, ogród lub nawet pokój.
2. Stań. Zauważ, jak Twoje stopy dotykają ziemi. Weź kilka głębokich oddechów.
3. Zaczynaj chodzić powoli, krok po kroku.
 - Zauważ: pięta... śródstopie... palce.
 - Skup się na tym, jak ciało przenosi ciężar.
4. Jeśli chcesz, możesz połączyć to z oddechem (np. wdech na 1 krok, wydech na 2 kroki).
5. Nie oceniaj. Nie przyspieszaj. Po prostu idź świadomie.

Wskazówki:

- Ręce mogą być swobodnie opuszczone lub splecione przed sobą.
- Możesz iść w kółko lub tam i z powrotem — ważna jest uwaga, nie trasa.
- Jeśli pojawią się myśli — zauważ je i wróć do kroku.

Refleksja:

- Jakie było tempo Twojego spaceru?
- Czy poczułeś obecność ciała i oddechu?
- Jak się czułeś po 5 minutach uważnego chodzenia?

Moduł 8: Uważne słuchanie

Wprowadzenie

Czasem to właśnie dźwięk pomaga nam wejść w uważność. Uspokaja, wycisza, pomaga się skupić. Ten moduł to zaproszenie do stworzenia swojej osobistej, dźwiękowej przestrzeni uważności — czy to podczas medytacji, spaceru, pisania, odpoczynku czy zasypiania.

Cel modułu:

- Poznasz różne rodzaje muzyki i dźwięków, które wspierają praktykę uważności
- Nauczysz się korzystać z dźwięku jako narzędzia obecności i wyciszenia
- Dobierzesz odpowiednią muzykę do własnych potrzeb – medytacji, spaceru, relaksu lub pracy

Do medytacji / oddechu



Spotify



YouTube

Do uważnego spaceru



Spotify



YouTube

Do skupienia / pracy w ciszy



Spotify



YouTube

Jak korzystać z muzyki uważnie?

- Usiądź lub połóż się wygodnie
- Zamknij oczy (lub skieruj wzrok w jedno miejsce)
- Wsłuchaj się w pierwszy dźwięk — co słyszysz?
- Zauważ zmiany — rytm, pauzy, tło
- Gdy pojawią się myśli, wróć do słuchania

Refleksja (opcjonalnie):

- Jakie dźwięki Cię wyciszają, a jakie rozpraszają?
- Czy zauważyłeś, jak ciało reaguje na różne rytmy?

Moduł 9: Referencje

1. Praktyka uważności. Ośmioletniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego, John Teasdale, Mark Williams, Segal Zindel, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2016
2. Życie, piękna katastrofa, Kabat-Zinn Jon, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2021
3. Serwis Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia, <https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/uwaznosc-cwiczenia>
4. Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy, [Trening uważności - ĆWICZENIA](#),
5. Poradnik dla każdego, Trening uważności i zarządzania własnymi emocjami, Psychodia, <https://www.pwste.edu.pl/wp-content/uploads/2022/06/e-book-Trening-uwa%C5%BCno%C5%Bci.pdf>
6. Guildford Press, <https://www.guilford.com/companion-site/The-Mindful-Way-Workbook/9781462508143>

Moduł 10: Bonusy dla uważnych

BINGO

B	I	N	G	O
Skup się na oddechu przez jedną minutę	Zrób 5 głębokich oddechów	Idź na masaż balijski	Zrób spacer bez telefonu	Zauważ 3 dźwięki wokół siebie
Zjedz posiłek w ciszy	Napisz 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczny	Obserwuj swoje myśli bez oceniania	Posłuchaj spokojnej muzyki	Rozciągnij się przez 5 minut
Zrób skan ciała	Zauważ 5 rzeczy, które widzisz	Zrób przerwę od ekranu na 15 minut	Wypij herbatę lub kawę, skupiając się na smaku	Zauważ swoje emocje i nazwij je
Praktykuj uważne jedzenie	Zrób 10 przysiadów, skupiając się na ruchu	Usiądź w ciszy przez 2 minuty	Zauważ 3 rzeczy, które czujesz dotykiem	Napisz list do siebie z życzliwością
Zauważ zapach wokół siebie	Zrób rysunek, nie oceniając go	Obserwuj chmury przez 5 minut	Zauważ swoje myśli i puść je wolno	Zrób coś kreatywnego