**ZIELONY KRÓL ŻYCIA**

*Świadomą uważność należy trenować. Sama nie przyjdzie. Zupełnie jak ze sportem lub grą na instrumencie – wyniki osiągasz poprzez częste i świadome ćwiczenia.*

**1. W swoim pokoju lub innym pomieszczeniu zauważ**

**i zaobserwuj 5 rzeczy:**

\* jak wyglądają?

- znajduj coraz większą liczbę szczegółów, kolory, kształty, paski, plamki ...

\* co się zmieniło?

**2. W czasie przerwy lub w czasie zajęć zatrzymaj uwagę na chwilę i posłuchaj:**

\* jakie dźwięki słyszysz teraz?

\* czy są wysokie, czy niskie? Bzyczące, czy szumiące?

\* słyszysz je z bliska, czy z daleka? Z dołu, czy może z boku?

\* są głośne, czy ciche? Donośne, czy łagodne?

**3. Zjedz posiłek z uwagą:**

\* jaki czujesz smak? słony, gorzki, a może słodki?

\* czy jedzenie jest miękkie, czy twarde? Gładkie, czy szorstkie?

\* co się dzieje w ustach w czasie jedzenia?

\* co robi Twój język?

\* co zauważasz, gdy przełykasz?

DLA CHĘTNYCH:

Zerwij gałązkę z drzewa i narysuj ją bardzo dokładnie na kartce papieru. Narysuj dokładnie to, co widzisz, a nie to, co sobie wyobrażasz. Jeśli będziesz to robić przez kilka dni z rzędu, zauważysz, że widzisz coraz więcej szczegółów i że twój obrazek coraz lepiej odzwierciedla gałązkę.