



# Na kaj vpliva čuječnost?

študijski krožek

## ČUJEČNOST

Osredotočenost

Manj tesnobe

Čustveno ravnovesje

Sproščенost

Dvig energije

Manj stresa



Litija, avgust 2024





# Kaj je čuječnost?

Čuječnost je sprejemanje in čutenje samega sebe v vsakem trenutku, brez obsojanja in z zavedanjem.

Omogoča nam globoko povezavo s sedanostjo ter odkriva mir v vsakodnevnih izkušnjah.



Pojdite na **sprehode** v naravo. Opazujte okolico in bodite pozorni na naravo.



**Jejte** počasi, z zavedanjem, da jeste in kaj jeste.

# Zadovoljstvo ...



# KAJ lahko naredimo SAMI



Posvetite pozornost svojemu **dihanju**.



Bodite pozorni na vse **občutke** v svojem telesu.



Spremljajte svoje **misli** brez obsojanja. Pustite jih, da pridejo in odidejo