



ŠTUDIJSKI KROŽEK ČUJEČNOST

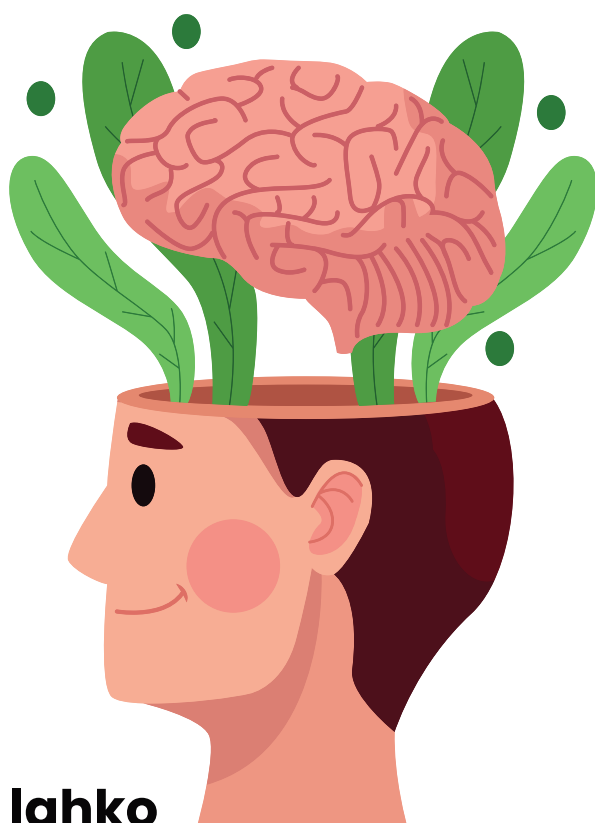
RAZVIJAJ ČUJEČNOST – KORAK K MIRNEJŠEMU IN POLNEJŠEMU ŽIVLJENJU

Kaj je čuječnost?

Čuječnost (ang. mindfulness) je zavestno zavedanje tega trenutka – brez presojanja. Gre za zmožnost, da smo prisotni tukaj in zdaj, ne da bi nas misli, skrbi ali preteklost odnesle stran.

Enostavne vaje čuječnosti, ki jih lahko začneš že danes:

- ✓ 3 zavestni vdih – ustavi se in samo dihaj
- ✓ Skeniranje telesa – opazuj občutke v telesu od glave do pet
- ✓ Sprehod v tišini – opazuj zvoke, vonjave, občutke



"Čuječnost ni nekaj, kar dodamo v urnik - je način, kako živimo."



Zakaj razvijati čuječnost?

- ◆ Zmanjšuje stres – pomaga umiriti um in telo
- ◆ Izboljšuje osredotočenost – večja produktivnost in boljša odločitve
- ◆ Krepi čustveno odpornost – boljše soočanje z izzivi in konflikti
- ◆ Izboljšuje odnose – bolj prisotni in razumevajoči v odnosih
- ◆ Povečuje splošno dobro počutje – več notranjega miru in zadovoljstva

Kako vpliva čuječnost na vsakodnevno življenje?



V službi: večja koncentracija, manj izgorelosti



Doma: globlja povezanost z bližnjimi



Zvečer: bolj kakovosten spanec



Pri prehranjevanju: bolj zavestne prehranske izbire



Med gibanjem: večja povezanost s telesom