



Finansowane przez Unię Europejską

PROJEKT „UCZ SIĘ I PODAJ DALEJ”

KARTA PRACY

Mindfulness – Żyj świadomie



Usiądź spokojnie i zwróć uwagę na to co dzieje się teraz,

używając twoich pięciu zmysłów.

Wpisz swoje odczucia poniżej.

1. Teraz widzę...

.....

.....

.....

2. Teraz słyszę...

.....

.....

.....

3. Teraz dotykam...

.....

.....

.....

4. Teraz czuję...

.....

.....

.....

5. Teraz czuję się...

.....

.....

.....