

# Moja poranna rutyna z uważnością

## Rytuały, które wspierają dobry start dnia

Prosty plan, który pomoże Ci zacząć dzień w kontakcie ze sobą – spokojnie i świadomie

### 1. Obudź się bez pośpiechu

Zanim wstaniesz z łóżka – przez chwilę leż w ciszy. Zauważ, że oddychasz.

Daj sobie minutę obecności.

*Co zauważyłam/em, zanim wstałam/em?*

.....

### 2. Zamiast telefonu – kilka oddechów

Zamiast sięgać po ekran, skieruj uwagę do ciała.

Poczuj stopy, dłonie, ruch klatki piersiowej.

*Jak dziś oddycham?*

.....

### 3. Pij coś ciepłego z uważnością

Wybierz napój i wypij go świadomie.

Poczuj smak, temperaturę, ciężar kubka w dłoni.

*Co zapamiętałam/em z tej chwili?*

.....

### 4. Zrób prosty ruch dla ciała

Kilka minut rozciągania, przeciąganie się, spacer po pokoju.

Obudź ciało z czułością.

*Jakie sygnały wysyła mi moje ciało?*

.....

### 5. Zadaj sobie jedno pytanie na dziś

„Czego dziś najbardziej potrzebuję?” – niech to będzie Twoja intencja.

*Moja odpowiedź:*

.....

*Pamiętaj: poranek nie musi być idealny. Wystarczy, że będzie Twój.  
Choćby przez kilka minut – z obecnością i łagodnością.*