

- [Mindfulness](#)

Autorzy

Susan Verde

Przygotowała

Agnieszka Kanawka

Książka dla dzieci z serii: Książka Uważności. I Poziom- wiek 6-7 lat. Poradnik interaktywny, obrazkowy, edukacyjny. Mindfulness. Z serii ukazały się: „Ja, joga”, „Ja, Miłość. Książka współodczuwania”, „Ja, Człowiek. Książka Empatii”, „Ja, Akcja. Książka działania”.

To idealna książka do czytania w szkole lub w przedszkolu. Jest przewodnikiem po mindfulness nazywanym uważnością lub uważną obecnością. To zbiór wskazówek dla rodzica z dzieckiem, jak medytować wspólnie z pociechą, aby przywrócić radość, spokój, równowagę w życiu. Pozwala poczuć, jak myśli uspokajają się, umysł rozjaśnia, pomaga wyciszyć się i osiągnąć wewnętrzny spokój i harmonię. Mindfulness to całkowite zaangażowanie w bieżącą chwilę i skupienie uwagi temu, czego doświadczamy (uczuciom, odczuciom naszego ciała, emocjom i otoczeniu), bez oceniania, a z uważnością i zainteresowaniem. Praktykowanie mindfulness przynosi wiele korzyści. Dowody naukowe potwierdzają pozytywny wpływ mindfulness na nasz organizm. Bycie uważnym umożliwia skupienie uwagi, podejmowanie decyzji i samoregulację organizmu. Nauczanie technik mindfulness wspomaga koncentrację i uczy dzieci kontrolować emocje, reagować świadomie i nie odruchowo. Rozwijając umiejętność bycia tutaj i teraz, zaczynamy lepiej rozumieć siebie, dostrzegamy piękno świata i działamy z uważnością, współczuciem i empatią oraz ogarnia nas spokój w życiu. Ćwiczenia mindfulness są przyjemne i proste. Medytacje mogą praktykować dorośli razem z dziećmi w celu odzyskania spokoju. Zachęcam wykonywać ćwiczenia oddechowe polegające na skupieniu uwagi na oddechu. Polecam stosować trening mindfulness z rodzinami w codzienności i całkiem dobrego. Zapraszam do studiowania i praktykowania mindfulness opisanej w lekturze na każdy wiek czytelnika i o każdej porze roku oraz porze dnia.

[Szukaj w katalogu](#)