- Mindfulness

Autorzy
Susan Verde
Przygotowa?/a
Agnieszka Kanawka

Ksi??ka dla dzieci z serii: Ksi?ga Uwa?no?ci. I Poziom- wiek 6-7 lat. Poradnik interaktywny, obrazkowy, edukacyjny. Mindfulness. Z serii ukaza?y si?: „Ja, joga”, „Ja, Mi?o??. Ksi?ga wspó?odczuwania”, „Ja, Cz?owiek. Ksi?ga Empatii”, „Ja, Akcja. Ksi?ga dzia?a?”.

To idealna ksi??ka do czytania w szkole lub w przedszkolu. Jest przewodnikiem po mindfulness nazywanym uwa?no?ci? lub uwa?n? obecno?ci?. To zbiór wskazówek dla rodzica z dzieckiem, jak medytowa? wspólnie z pociech?, aby przywróci? rado??, spokój, równowag? w ?yciu. Pozwala poczu?, jak my?li uspakajaj? si?, umys? rozja?nia, pomaga wyciszy? si? i osi?gn?? wewn?trzny spokój i harmoni?. Mindfulness to ca?kowite zaanga?owanie w bie??c? chwil? i skupienie uwagi temu, czego do?wiadczamy (uczuciom, odczuciom naszego cia?a, emocjom i otoczeniu), bez oceniania, a z ?yczliwo?ci? i zainteresowaniem. Praktykowanie mindfulness przynosi wiele korzy?ci. Dowody naukowe potwierdzaj? pozytywny wp?yw mindfulness na nasz organizm. Bycie uwa?nym umo?liwia skupienie uwagi, podejmowanie decyzji i samoregulacj? organizmu. Nauczanie technik mindfulness wspomaga koncentracj? i uczy dzieci kontrolowa? emocje, reagowa? ?wiadomie i nie odruchowo. Rozwijaj?c umiej?tno?? bycia tutaj i teraz, zaczynamy lepiej rozumie? siebie, dostrzegamy pi?kno ?wiata i dzia?amy z ?yczliwo?ci?, wspó?czuciem i empati? oraz ogarnia nas spokój w ?yciu.
?wiczenia mindfulness s? przyjemne i proste. Medytacj? mog? praktykowa? doro?li razem z dzie?mi w celu odzyskania spokoju. Zach?cam wykonywa? ?wiczenia oddechowe polegaj?ce na skupieniu uwagi na oddechu. Polecam stosowa? trening mindfulness z rodzinami w codzienno?ci i ca?? dob?. Zapraszam do studiowania i praktykowania mindfulness opisanej w lekturze na ka?dy wiek czytelnika i o ka?dej porze roku oraz porze dnia.

Szukaj w katalogu