

MAJÓWKOWE *zatrzymanie*

NIEWAŻNE, CZY PLANUJESZ DALEKĄ WYPRAWĘ, CZY ZOSTAJESZ W DOMU - PRZYGOTOWALIŚMY DLA CIEBIE CZTERY PROSTE KROKI, KTÓRE POMOGĄ CI NAPRAWDĘ ODPOCZĄĆ I ZATRZYMAĆ SIĘ.



Spacer bez telefonu

Wyjdź na spacer, ale... zostaw telefon w domu lub w plecaku w trybie samolotowym.

- skup się na odgłosach natury (szum liści, śpiew ptaków),
- zauważ (kwiaty, drzewa, zwierzęta),
- wsłuchaj się w rytm swoich kroków.



Chwila zatrzymania

Znajdź spokojne miejsce w lesie, parku lub nad wodą. Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Przez chwilę:

- oddychaj głęboko i powoli,
- nie myśl o niczym (jeśli nie potrafisz - pomyśl, o płynących po niebie chmurach).



Chwila wdzięczności

Zabierz ze sobą notes i coś do pisania. Usiądź gdzieś z widokiem na zachód słońca. W ciszy:

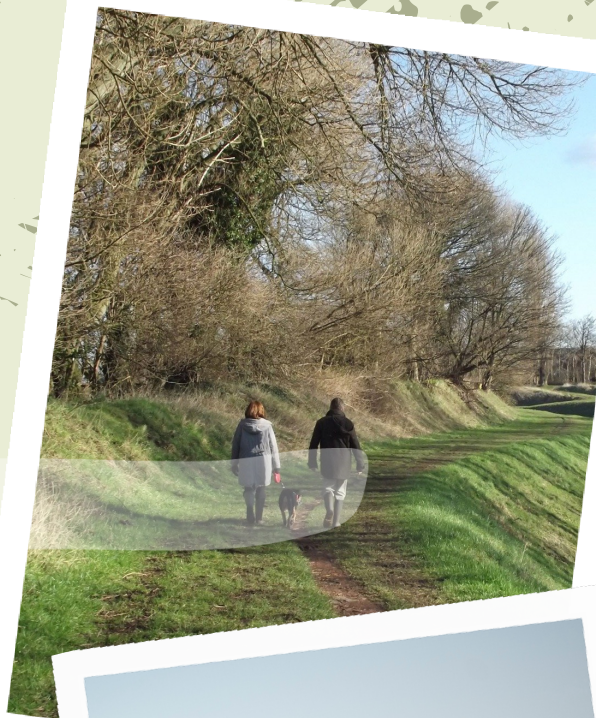
- wypisz 5 rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny(a),
- przy każdej – zatrzymaj się na chwilę.



Czas na modlitwę

Znajdź miejsce, gdzie czujesz obecność Stwórcy.

- pomódl się,
- podziękuj za ten czas odpoczynku.



caritas

POZNAN