

Trening uważności

każdego dnia

SPIS TREŚCI

UWAŻNY PORANEK

WSTĘP	4
OBUDŹ ZMYSEY	7
ĆWICZ CIAŁO	8
ROZEJRZYJ SIĘ	9
POWITAJ DZIEŃ	10
UWAŻNE UBIERANIE SIĘ	11
UWAŻNE MYCIE ZĘBÓW	12
UWAŻNE ŚNIADANIE	13
ZOBACZ ŚWIAT	14
MOTYWUJĄCE SŁOWA	15
NOTATKI	16



UWAŻNA SZKOŁA

UWAŻNA DROGA DO SZKOŁY	18
OKAZUJ ŻYCZLIWOŚĆ	20
UWAŻNIE SŁUCHAJ	23
UWAŻNA PRZERWA	24
UWAŻNE RELACJE Z INNYMI	25
SPOSÓB NA SZKOLNY STRES	27
BUTELKA UWAŻNOŚCI	31
UWAŻNY POSIŁEK	32
UWAŻNY POWRÓT DO DOMU	33
POKOLORUJ I ZRELAKSUJ SIĘ	35

Wpisano do Księgi Akcesji

139/2026/2N

Trening uważności

każdego dnia

UWAŻNY DOM

SZKOLNE WSPOMNIENIA	37
WŚLUCHAJ SIĘ W CISZĘ	38
POZYTYWNE WYDARZENIA SZKOLNE	39
POMAGANIE INNYM	40
JEDNA GODZINA BEZ TELEFONU	41
UWAŻNE SPRZĄTANIE	43
PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI	44
POCZUJ SWOJE SERCE	45
UWAŻNE JEDZENIE OBIADU	46
SŁOWA WSPARCIA DLA INNYCH	47
DBAJ O SIEBIE	48
STWÓRZ POZYTYWNY OBRAZEK	49

UWAŻNY WIECZÓR

WIECZORNY RELAKS	52
KOŁO UWAŻNOŚCI	54
WIECZORNY ZESTAW PIOSENEK	56
WIECZORNE NIEBO	57
UWAŻNA KOLACJA	58
UWAŻNA KĄPIEL	59
PODSUMOWANIE DNIA	60
SZKLANKA WDZIĘCZNOŚCI	61
PRZYGOTOWANIE DO SNU	62
O CZYM CHCESZ DZISIAJ ŚNIĆ?	63
POMYSŁ NA WIECZORNY RELAKS	64