

Mindfulness Bingo

Uważny oddech – wykonaj 10 spokojnych oddechów, skupiając się na wdechu i wydechu.	Słucham natury – zamknij oczy i wsłuchaj się w 5 dźwięków wokół ciebie.	5–4–3–2–1 – zauważ: 5 rzeczy które widzisz, 4 słyszysz, 3 czujesz, 2 dotykasz, 1 wąchasz.
Spacer ciszy – przejdź 5 minut w całkowitej ciszy i uważności.	Obserwuję szczegół – patrz przez 3 minuty na jeden element przyrody i zauważ jego detale.	Patrzę w niebo – obserwuj niebo przez 3–5 minut i zauważ kolory, kształty, chmury.
Dotyk natury – znajdź trzy różne faktury (np. kora, liść, kamień) i poczuj je dłońmi.	Powolny krok – idź tak wolno, jak potrafisz przez 5 minut, obserwując każdy krok.	Drzewo mocy – oprzyj się o drzewo plecami i oddychaj przez 2 minuty.