

## *PRISOTNOST*

### *Povzetek seminarja*

Prisotnost ali čuječnost je biti tukaj in zdaj, v tem trenutku, v zavedanju, ko v polnosti čutim in sprejemam svoja čustva taka, kot so.

Opustiti premlevanje preteklosti ter skrbi in strah za prihodnost. Sprejeti, spustiti in zaupati, da vse deluje v moje dobro in da bo poskrbljeno zame.

Pomaga mi lahko praksa hvaležnosti, meditacija, čutenje, opazovanje z otroško radovednostjo, upočasnitev, lasten tempodrobni odmori, ko opazim, kako sem.

### *Vprašanja za razmislek in poglobitev*

**Kaj mi preprečuje, da bi bila bolj prisotna v svojem življenju?**

**Kje si želim biti še bolj prisotna? Kaj mi bo pomagalo?**



**Izberi si nekaj dejanj iz vsakodnevnega življenja, kjer boš še posebej vadila prisotnost, npr. sprehod, umivanje zob, hranjenje!**

Pri katerem dejanju boš v naslednjih dneh še posebej prisotna?

**Kakšne posebnosti opažam pri svojem telesu in zdravju?**

Na kaj želim biti še posebej pozorna?

Kje imam največ izzivov, kaj dobro deluje?

