



VŠÍMAVÁ PROCHÁZKA

KAŽDODENNÍ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ



Naskenuj mě!

1. Všímejte si pohybů, které vaše tělo vykonává při chůzi.
2. Zaměřte se na zvuky z vnějšího prostředí.
Nehodnot'te je, pouze vnímejte.
3. Zaměřte se na vůně a pachy, které můžete cítit.
4. Zaměřte se na zrak, všímejte si tvarů, barev
a struktur, které se kolem vás nachází.
5. Setrvejte chvíli v přítomném okamžiku.



Zásada všímavé chůze: Je přirozené, že něco zaujme vaši pozornost. Jen si toho všimněte, nic nehodnot'te a vraťte se zpět k vnímání chůze.

Tip na všímavou procházku: Mobil nechte doma nebo si alespoň ztlumte zvuk.



NEVYPUSŤ
DUŠI

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)