

"PODSTAWY MEDYTACJI TWÓJ PRZEWODNIK DO WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU"

"Nauczy się, jak
rozpocząć medytację i
stwórz codzienną
praktykę, która będzie
dla Ciebie
odpowiednia"



Sylvia Antares

"DLACZEGO MEDYTOWAĆ?"

Medytacja to prosta, ale potężna praktyka, która pomaga uspokoić umysł, zredukować stres i poprawić ogólne samopoczucie. To nie chodzi o zatrzymanie myśli, ale o ich obserwowanie z ciekawością i życzliwością.

W tym przewodniku poznasz podstawy medytacji, jak stworzyć spokojne środowisko oraz wskazówki, jak być konsekwentnym w swojej praktyce. Zaczynaj powoli, a pamiętaj – każda chwila uważności się liczy.

Krok 1: Znajdź Swoje Miejsce

Wybierz ciche, wygodne miejsce, w którym nikt Ci nie będzie przeszkadzał. Może to być kącik w domu, ławka w parku, a nawet biuro.

Usiądź na poduszce, krześle lub na podłodze z prostymi plecami.

Ręce niech spoczywają na kolanach lub w dłoniach.

Opcjonalnie: Zapal świecę, włącz relaksującą muzykę lub użyj olejków eterycznych, aby stworzyć atmosferę spokoju

PODSTAWY MEDYTACJI

Krok 2: Skup się na Oddechu

Twój oddech to Twoja kotwica.
Postępuj zgodnie z tymi krokami, aby
rozpocząć swoją praktykę:

1. Zamknij oczy i weź głęboki wdech przez nos.
2. Wydechaj powoli przez usta.
3. Oddychaj naturalnie i skup się na odczuciach związanych z wdychaniem i wydechaniem powietrza.

Jeśli Twój umysł zacznie błądzić
delikatnie wróć do swojego oddechu.
Nie oceniaj siebie – to część procesu

Zacznij od 3-5 minut dziennie, a potem stopniowo zwiększaj
czas do 10-15 minut.

RÓŻNE TECHNIKI MEDYTACYJNE

Krok 3: Poznaj Techniki, które Ci Pasują

Istnieje wiele sposobów medytacji, więc znajdź metodę, która Ci odpowiada:

Medytacja z przewodnikiem: Korzystaj z aplikacji lub filmów, które prowadzą Cię przez sesję.

Skupienie na ciele: Skupiaj się na każdej części ciała, aby uwolnić napięcie.

Medytacja mantry: Cicho powtarzaj słowo lub frazę, taką jak 'spokój' lub 'cisza.'

Medytacja uważności: Obserwuj swoje myśli bez oceniania

POKONYWANIE TRUDNOŚCI

Co Jeśli Nie Mogę Przestać Myśleć??

To normalne! Medytacja nie polega na pustce umysłu – chodzi o zauważanie swoich myśli i łagodne przywrócenie uwagi do punktu skupienia, jakim jest Twój oddech lub mantra.

Jeśli czujesz się niespokojny, zacznij od krótszych sesji.

Jeśli się rozpraszasz, spróbuj medytować w cichszym miejscu lub użyj słuchawek do medytacji z przewodnikiem.

Pamiętaj, że postęp wymaga czasu. Bądź łaskawy dla siebie.

TWORZENIE RUTYNY

Krok 4: Stwórz Codzienną Rutynę

Konsekwencja jest kluczem.
Wypróbuj tę wskazówkę, aby
zbudować trwały nawyk
medytacji:

Medytuj o tej samej porze
każdego dnia (np. rano lub
przed snem).

Połącz to z innym nawykiem,
jak mycie zębów lub picie
herbaty.

Śledź swoje postępy w
dzienniku lub aplikacji.

Nawet kilka minut dziennie
może zrobić dużą różnicę

ZAKOŃCZENIE I MOTYWACJA

Twoja Droga do Uważności Zaczyna się Dziś

Medytacja to osobista podróż – nie ma jednej właściwej metody. Zaczynaj małymi krokami, bądź ciekawy i cierpliwy wobec siebie. Każda chwila ciszy przybliży Cię do pokoju i jasności.

Powtarzaj:

"Szanuję siebie w każdej chwili uważności."

"Jestem spokojny, ugruntowany i obecny."

Sylvia Antares

WWW.SYLVIAANTARESS.COM

