

Uważność wg DBT

Marsha Linehan — tu i teraz

MINDFULNESS

🐌 Czym jest uważność wg DBT?

Świadoma obecność

Uważność (mindfulness) to celowe kierowanie uwagi na chwilę obecną — bez oceniania tego, co widzimy, czujemy i myślimy.

Nie chodzi o ciszę

Nie chodzi o wyciszenie umysłu, ale o obserwowanie tego, co jest — jak kamera, która nagrywa, ale nie ocenia. Zauważasz myśl, emocję, doznanie — i pozwalasz im być.

🧠 FILARY UWAŻNOŚCI

3 filary uważności w DBT

Co robić?

Obserwuj, opisuj, uczestnicz — bez rozpraszania się przeszłością ani przyszłością.

Jak to robić?

Bez oceniania, skupiając się na jednej rzeczy naraz, działając skutecznie.

Po co?

Zmniejszenie cierpienia emocjonalnego przez kontakt z rzeczywistością taką, jaka jest.

💡 PRAKTYKA NA DZIŚ

Jeden krok. Pełna uwaga.

Wybierz jedną czynność

Spacer, picie kawy, mycie rąk — cokolwiek jest przed tobą właśnie teraz.

Wykonaj ją w pełni

Bez telefonu. Bez planowania. Tylko to, co jest teraz.

Zauważ zmysły

Dźwięki, zapachy, odczucia w ciele — wszystko, co możesz poczuć w tej chwili.

Spokojnie wróć 🐌

Gdy myśl odpłynie — to normalne. Spokojny powrót uwagi jest właśnie praktyką uważności.

> **„Uważność to droga do wolności od automatycznych reakcji." — Marsha Linehan**

Udostępnij to komuś, kto potrzebuje chwili spokoju 💚

#UWAŻNOŚĆ #DBT #MINDFULNESS #LINEHAN #TUTITERAZ