

Corinne Sweet este psiholog, psihoterapeut și autor de non-ficțiune, printre cărțile ei numărându-se *Change Your Life with CBT*. Ziarist și realizator TV, se bucură de multă apreciere ca autor de lucrări de self-help, iar mindfulness este unul dintre domeniile ei de specializare.

Marcia Mihotich este grafician și ilustrator și lucrează la Londra, iar printre clienții ei se numără The School of Life, Donna Wilson și *The Guardian*. Este, de asemenea, director de creație la Rosy Lee Tea London.

Corinne Sweet

Jurnal de mindfulness

Exerciții care vă ajută
să găsiți pacea și calmul
oriunde v-ați afla

Ilustrații de Marcia Mihotich



Traducere din limba engleză de
Corina Hădăreanu

INTRODUCTIV

ÎNCEPEȚI ZIUA

Un început cu prezentă conștientă vă poate ajuta să vă concentrați și să vă pregătiți pentru ziua agitată pe care o aveți în față.

Dimineața, acordați-vă timp suplimentar ca să vă pregătiți.

Sub duș, luați-vă timp să simțiți cum vă curge apa pe corp. Lăsați căldura să vă dezmoștească mușchii și imaginați-vă cum grijile se scurg odată cu apa. Miroșiți gelul de duș și lăsați aroma acestuia să vă învieze. Pentru scurt timp, dați drumul doar apei reci, ca să vă puneți sângele în mișcare.

Când ați terminat dușul, bucurați-vă de senzația prosopului uscat pe pielea udă. Conștientizați cât de curați și de proaspeți vă simțiți.

Luați-vă timp să mâncați micul dejun pe îndelete, fără televizor, radio sau mesaje. Chiar dacă este vorba doar de un fruct sau de pâinea prăjită, savurați masa. Simțiți textura și gustul.

Înainte de a pleca de acasă, verificați dacă aveți tot ce vă trebuie. Încercați să nu vă grăbiți. Zâmbiți-vă. Pășiți peste prag și plecați spre serviciu, gata să înfrunțați ce vă va aduce ziua.



Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

„Libertatea interioară ne
permite să savurăm simplitatea
luminoasă a momentului
prezent, eliberat de trecut
și independent de viitor.“

Matthieu Ricard, *Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill*

The left page of the spread features a stylized illustration of a park. It has a light green background with darker green silhouettes of trees and bushes. A winding path is shown in a slightly lighter shade of green. In the bottom right corner, there is a simple green bench. A large, semi-transparent watermark 'libris.ro' is overlaid diagonally across the top half of the page, with the text 'Respect pentru oameni și cărți' written below it in a smaller font.

PLIMBARE CONȘTIENTĂ

O simplă plimbare, scurtă, în timpul zilei, vă poate ajuta să vă puneți ordine în gânduri.

Mergeți în ritm constant, fără să vă grăbiți. Reglați-vă respirația după ritmul pașilor. Legănați-vă brațele – nu prea amplu, doar cât să vă relaxați umerii și să căpătați un mic impuls.

Observați ceea ce vă înconjoară: lumina cerului, forma norilor, copacii și frunzele, culorile porților, ale mașinilor și caselor. Conștientizați senzația picioarelor care calcă pământul, simțiți-vă greutatea brațelor care se balansează pe lângă corp. Remarcați echilibrul coloanei vertebrale și ridicați-vă capul în timp ce pășiți.

Fiți atenți la ceea ce vedeți, ce mirosiți, ce auziți. Fiți conștienți de întregul corp în timp ce mergeți. Rămâneți în prezent.