Doceniajmy małe cuda! Czy potrafisz znaleźć codzienne małe rzeczy, których suma robi wielką pozytywną różnicę?

PODZIEL SIĘ



Życie, nawet zmagając się z wyzwaniami takimi jak Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc (POChP), pełne jest drobnych, ulotnych momentów, które mogą napełnić nas radością i wdzięcznością. Często jednak w codziennym pędzie umykają naszej uwadze. W tym artykule pobawimy się w „łowców pozytywów” i na przykładzie jednego dnia z życia Pana Marka – naszej „modelowej” postaci – spróbujemy wyłapać te małe cuda, które przydarzają się nam wszystkim, a które tak często są niedoceniane. Możesz w trakcie czytania podmienić imię Pana Marka na swoje, by łatwiej było Ci się wczuć w opisywane sytuacje i odnaleźć te „małe cuda” we własnym życiu. Zobaczymy, jak wiele piękna kryje się w pozornie zwyczajnych chwilach!

Dzień Pana Marka – Lekcja uważności

Pan Marek budzi się powoli. Zamiast natychmiastowego zrywania się z łóżka, pozwala sobie na chwilę lenistwa.

- Mały cud nr 1: Ciepło kołdry otulającej ciało po nocy. Poczucie bezpieczeństwa i komfortu

Ostrożnie siada na brzegu łóżka i przez okno dostrzega wschodzące słońce.

- Mały cud nr 2: Delikatne, różowe i pomarańczowe odcienie malujące niebo. Obietnica nowego dnia A jeśli akurat pada? Cóż – roślinki nie będą spragnione

Powoli przygotowuje śniadanie. Parzy ulubioną herbatę.

- Mały cud nr 3: Aromat herbaty unoszący się w powietrzu. Chwila przyjemności i ukojenia

Pan Marek podczas śniadania słucha śpiewu ptaków za oknem.

- Mały cud nr 4: Radosne trele ptaków. Dźwięk natury, który przypomina o pięknie świata A jeśli słychać wyłącznie ruch uliczny? Zawsze pozostaje ulubiona stacja radiowa

Po śniadaniu Pan Marek wykonuje zalecone ćwiczenia oddechowe. Początkowo są trudne, ale z każdym oddechem czuje, jak jego ciało się rozluźnia.

- Mały cud nr 5: Poczucie ulgi po wykonanych ćwiczeniach. Świadomość dbania o siebie

Wychodzi na krótki spacer do pobliskiego parku. Zauważa, jak po krótkim deszczu wszystko jest odświeżone.

- Mały cud nr 6: Zapach mokrej ziemi i roślin. Świeżość powietrza po deszczu Zielone liście drzew, mieniące się w słońcu kroplami deszczu. Gra świateł i kolorów

W parku spotyka znajomego. Rozmawiają chwilę o codziennych sprawach.

- Mały cud nr 7: Uśmiech i ciepłe słowo od drugiej osoby. Poczucie więzi i przynależności

Wracając do domu, Pan Marek kupuje świeże pieczywo w ulubionej piekarni.

- Mały cud nr 8: Zapach świeżo upieczonego chleba. Prosta, ale jakże przyjemna rzecz

Po południu Pan Marek czyta książkę. Wciąga go historia i na chwilę zapomina o całym świecie.

- Mały cud nr 9: Moc literatury, która pozwala przenieść się w inny świat Alternatywa – dobry film.

Wieczorem ogląda ulubiony program telewizyjny. Śmieje się z żartów.

- Mały cud nr 10: Radość i śmiech. Chwila zapomnienia

Przed snem Pan Marek rozmawia przez telefon z wnukiem.

- Mały cud nr 11: Głos bliskiej osoby. Poczucie miłości i wsparcia

Zanim zaśnie, Pan Marek myśli o wszystkich dobrych rzeczach, które go dziś spotkały. Czuje wdzięczność.

- Mały cud nr 12: Spokój i wdzięczność przed snem. Poczucie spełnienia

Trening uważności – Jak dostrzegać małe cuda?

Historia Pana Marka pokazuje, że nawet zwykły dzień może być pełen pozytywnych momentów. Kluczem jest uważność i otwartość na dostrzeganie tych drobnych radości. Oto kilka wskazówek, jak ćwiczyć tę umiejętność:

- Zwolnij: W codziennym pędzie łatwo przegapić to, co piękne. Spróbuj zwolnić tempo i bardziej świadomie przeżywać każdą chwilę.
- Skup się na zmysłach: Zwróć uwagę na to, co widzisz, słyszysz, czujesz, wąchasz i smakujesz. Często to właśnie w doznaniach zmysłowych kryją się małe cuda.
- Wyrażaj wdzięczność: Regularnie myśl o tym, za co jesteś wdzięczny. Możesz prowadzić dziennik wdzięczności lub po prostu przed snem przypomnieć sobie miłe chwile z dnia.
- Dziel się: Podziel się swoimi pozytywnymi spostrzeżeniami z innymi. Radość dzielona z bliskimi smakuje podwójnie.
- Uśmiechaj się: Uśmiech, nawet wymuszony, może poprawić nastrój. Uśmiechaj się do siebie i do innych.

Pamiętaj, że małe cuda są wszędzie wokół nas – nie tylko u Pana Marka Wystarczy otworzyć na nie oczy i serce. A suma tych drobnych radości może zdziałać wielką pozytywną różnicę w naszym życiu.

PODZIEL SIĘ

Materiał wewnętrzny Chiesi

Właściciel serwisu