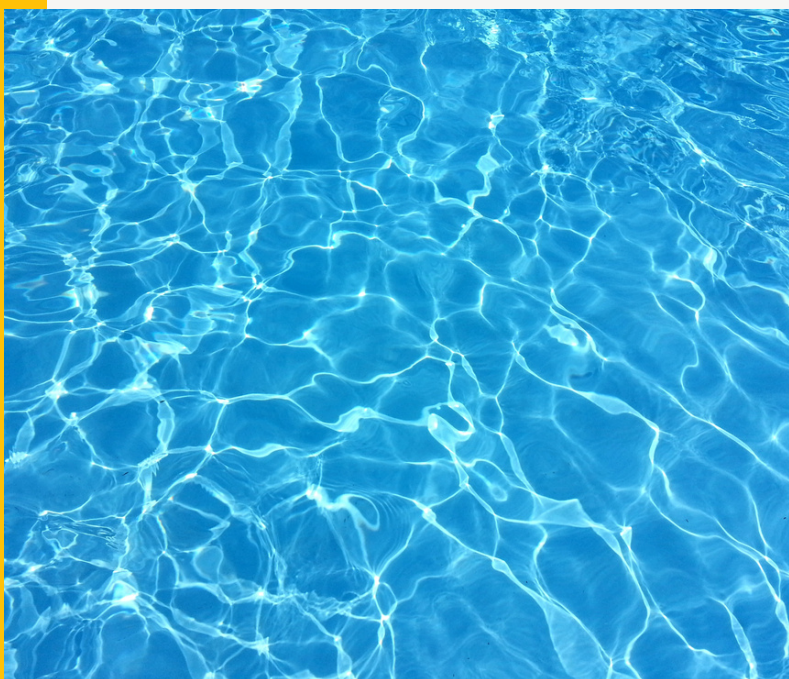


WEJDŹ NA DETOX :) KROK 3, DZIEŃ 10 WYZWANIA



**Kiedy najczęściej sięgasz
po telefon? Nuda? Stres?
Próba relaksu? Inne?**

Praktyka na dziś

1. Zostaw telefon i wyjdź na spacer. Celem jest detoks, nie dotarcie do jakiegoś konkretnego miejsca, czy zrobienie iluś kroków. Jesteś opiekunem/ką psa? Niech on dziś Cię poprowadzi, a Ty patrz na to, co on, albo przynajmniej w tym kierunku :)
2. Usiądź na chwilę w ciszy. Bez muzyki, TV, podcastu. Sprawdź jak to będzie pobyć ze sobą lub drugą osobą w ciszy. Przez kilka minut.

Ile czasu...!

spędzasz na codziennej higienie ciała?
I dlaczego to robisz?
Odpowiedź jest pewnie oczywista.
Bo tego nas uczą od małego, bo czuć jak tego
nie zrobimy, bo lubimy czuć się świeżo.
To w kontekście ciała.
A co w kontekście umysłu?
Jak dbamy o higienę umysłu?
Nasz umysł codziennie "poci się"
i zanieczyszcza, jest często przegrzany i
przestymulowany. Jak dbamy o jego higienę?
I czy w ogóle dbamy?

Coraz więcej influencerów/ek i znanych osób
znika na chwile z sieci, wracając mówi, że byli
na cyfrowym detoksie. Influenserzy czy nie -
prawie każdy potrzebuje detoksu
od ekranu i bodźców w ogóle.
By dać szansę umysłowi na oczyszczenie się.
By uspokoić "misę".
By zobaczyć i poczuć klarownie, co się u nas
dzieje we wnętrzu. I dzięki temu, by móc
podjąć kroki.
Np. do spokoju. Szczęścia. Zadbania.