

Practică mindfulness

Pentru mine, mindfulness e despre o imersie complete în aici și acum. Astfel, orice activitate cred că poate fi transformată într-o practică mindfull. Iată câteva exemple:

- Urmărirea procesului de respirație
- Practica recunoștinței
- Cititul
- Puzzle
- Pictura
- Spălat vasele
- Alergatul sau plimbarea