Комбінація 1

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? - **Redukcja stresu**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? - **Statyczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Początkujący**

Dzień 1: Wprowadzenie do medytacji

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Siądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Zamknij oczy i skoncentruj się na oddechu. Wdychaj i wydychaj powoli, licząc do trzech przy każdym oddechu. Skup się na redukcji stresu i na tym, jak oddychanie pomaga Ci się uspokoić.

Dzień 2: Medytacja oddechowa

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Skoncentruj się wyłącznie na oddechu. Spróbuj wydłużyć czas trwania wdechu i wydechu. Gdy myśli przychodzą do głowy, po prostu wracaj do skupienia na oddechu.

Dzień 3: Body scan

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Leż na plecach z zamkniętymi oczami. Zaczynając od głowy, skup się na różnych częściach ciała. Wyobraź sobie, jak napinają się i rozluźniają się. To pomoże Ci poznać i redukować napięcie w ciele.

Dzień 4: Spacer medytacyjny

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wyjdź na spacer na świeżym powietrzu. Skup się na swoim oddechu i krokach. Próbuj być obecny w chwili i zauważać otaczający Cię świat bez oceniania.

Dzień 5: Medytacja z mantrą

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź w wygodnej pozycji. Wybierz krótką, pozytywną frazę lub słowo, które będzie Twoją mantrą (np. "spokój" lub "harmonia"). Powtarzaj je w myślach na każdym wydechu.

Dzień 6: Medytacja z dźwiękiem

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Znajdź spokojne miejsce, w którym nie będziesz miał/a zakłóceń. Posłuchaj spokojnej muzyki lub dźwięków natury. Skup się na dźwiękach i pozwól im wprowadzić Cię w stan relaksu.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj medytacji, który wczoraj pomógł Ci się zrelaksować. Powtórz go, skupiając się na redukcji stresu i relaksacji.

Комбінація 2

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? - **Poprawa zdrowia psychicznego**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? - **Statyczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Początkujący**

Dzień 1: Wprowadzenie do medytacji

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Siądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Zamknij oczy i skup się na oddechu. Wdychaj i wydychaj powoli, licząc do trzech przy każdym oddechu. Skoncentruj się na poprawie zdrowia psychicznego i na tym, jak medytacja może Ci pomóc w relaksie i redukcji stresu.

Dzień 2: Medytacja oddechowa

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Skup się wyłącznie na oddechu. Spróbuj wydłużyć czas trwania wdechu i wydechu. Gdy myśli przychodzą do głowy, po prostu wracaj do skupienia na oddechu.

Dzień 3: Medytacja miłującej życzliwości

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź wygodnie i wyobraź sobie osobę, którą kochasz i szanujesz. Wyślij jej pozytywne myśli i uczucia życzliwości. Następnie rozszerz to uczucie na siebie, a potem na innych ludzi. To może pomóc poprawić Twój stan psychiczny i zwiększyć poczucie własnej wartości.

Dzień 4: Medytacja na akceptację

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź w spokojnym miejscu. Skoncentruj się na akceptacji siebie takim, jaki jesteś. Zaakceptuj swoje myśli, uczucia i ciało bez oceniania. To może pomóc w zmniejszeniu negatywnego wpływu krytycznych myśli na zdrowie psychiczne.

Dzień 5: Medytacja z afirmacjami

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź wygodnie. Powtórz pozytywne afirmacje w myślach lub na głos. Na przykład: "Jestem spokojny/a", "Akceptuję siebie". Skup się na tych afirmacjach i ich pozytywnym wpływie na Twoje zdrowie psychiczne.

Dzień 6: Medytacja na relaksację

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Leż na plecach z zamkniętymi oczami. Skup się na relaksacji każdej części ciała, zaczynając od stóp i idąc w górę. To może pomóc w złagodzeniu napięcia i stresu.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci się zrelaksować i poprawić zdrowie psychiczne. Powtórz go, skupiając się na osiągnięciu swoich celów.

Комбінація 3

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? - **Koncentracja**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? - **Statyczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Początkujący**

Dzień 1: Wprowadzenie do medytacji

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Siądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Zamknij oczy i skup się na oddechu. Koncentruj się na wdechach i wydechach, starając się wyłączyć zmysły. Gdy myśli przychodzą do głowy, delikatnie wracaj do skupienia na oddechu.

Dzień 2: Medytacja na punkt skupienia

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Skoncentruj się na jednym punkcie skupienia, na przykład na świecy lub na małym obiekcie. Patrz na niego przez cały czas trwania medytacji, utrzymując koncentrację.

Dzień 3: Medytacja na oddechową świadomość

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Skoncentruj się na oddechu. Zauważ, jak wdech wypełnia Cię powietrzem, a wydech go opuszcza. Gdy myśli pojawiają się w umyśle, wracaj do skupienia na oddechu.

Dzień 4: Medytacja z liczeniem oddechów

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Siedź wygodnie i skoncentruj się na oddechu. Zaczynając od jednego, zliczaj w myślach kolejne oddechy. Kiedy dojdziesz do dziesięciu, zacznij od nowa. To pomoże Ci utrzymać koncentrację.

Dzień 5: Medytacja z dźwiękiem

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Poszukaj spokojnego miejsca, w którym nie będzie zakłóceń. Posłuchaj spokojnej muzyki lub dźwięków natury. Skoncentruj się na dźwiękach i staraj się zanurzyć w nich swoją uwagę.

Dzień 6: Medytacja na bodźce zmysłowe

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź wygodnie. Skup się na jednym zmysłowym bodźcu, na przykład na dotyku, zapachu lub smaku. Badaj go z pełną uwagą i staraj się dostrzec wszystkie szczegóły.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci rozwijać koncentrację. Powtórz go, starając się jeszcze bardziej pogłębić swoje umiejętności koncentracji.

Комбінація 4

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? - **Inne**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? - **Statyczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Początkujący**

Dzień 1: Wprowadzenie do medytacji

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Siądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Zamknij oczy i skup się na oddechu. Wdychaj i wydychaj powoli, licząc do trzech przy każdym oddechu. Skoncentruj się na swoim poziomie komfortu i ciekawości wobec medytacji.

Dzień 2: Medytacja na obserwację myśli

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Obserwuj swoje myśli, jak przepływają przez umysł. Nie oceniaj ich ani nie angażuj się w nie. Po prostu bądź świadomy/a swoich myśli.

Dzień 3: Medytacja na ciało i oddech

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Leż na plecach z zamkniętymi oczami. Skup się na oddechu i jednocześnie na różnych częściach ciała. Zauważ, jak czujesz oddech w różnych częściach ciała, jednocześnie rozluźniając je.

Dzień 4: Medytacja na obecność

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź w spokojnym miejscu. Skoncentruj się na swojej obecności w teraźniejszym momencie. Zwróć uwagę na to, co dzieje się wokół Ciebie, zmysły, dźwięki, zapachy, dotyk itp.

Dzień 5: Medytacja na intuicję

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź wygodnie. Skoncentruj się na swojej intuicji i wewnętrznej mądrości. Zadaj sobie pytanie lub pozwól na spontaniczne myśli i uczucia, które mogą pojawić się w trakcie medytacji.

Dzień 6: Medytacja na wdzięczność

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Skup się na rzeczach, za które jesteś wdzięczny/a. Przejdź w myślach przez różne aspekty swojego życia i zastanów się, za co masz wdzięczność. To może pomóc Ci dostrzegać pozytywne strony życia.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci odkryć nowe aspekty siebie i rozwoju osobistego. Powtórz go, skupiając się na swoich celach i eksploracji medytacji.

Комбінація 5

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? - **Redukcja stresu**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? - **Dynamiczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Początkujący**

Dzień 1: Medytacja oddechowa

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź na krześle lub podnieś się z krzesła i wykonuj lekkie ćwiczenia oddechowe. Skoncentruj się na głębokim wdechu i wydechu. Powtarzaj ćwiczenia oddechowe, aby poczuć się bardziej zrelaksowanym/a.

Dzień 2: Jogowanie medytacyjne

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj delikatne jogowanie w miejscu lub na świeżym powietrzu. Skup się na rytmicznym ruchu i oddechu. Jogowanie może pomóc w rozładowaniu napięcia i stresu.

Dzień 3: Medytacja chodzeniem

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Idź na spacer i skup się na każdym kroku oraz na oddechu. Staraj się być obecny/a w chwili i zanurzyć w aktywności spaceru.

Dzień 4: Dynamiczna medytacja oddechowa

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w wygodnej pozycji na krześle. Wykonuj dynamiczne ćwiczenia oddechowe, takie jak głębokie wdechy i wydechy z unoszeniem ramion. To pomoże Ci rozluźnić ciało i umysł.

Dzień 5: Medytacja ruchem

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wybierz ćwiczenia ruchowe, które lubisz, na przykład joga, tai chi lub stretching. Skup się na każdym ruchu, oddychaniu i rozciąganiu ciała.

Dzień 6: Medytacja tańcem

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Włącz ulubioną muzykę i tańcz spontanicznie. Skup się na ruchu ciała i wyrażeniu siebie poprzez taniec. Pozwól muzyce wprowadzić Cię w stan relaksu.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj dynamicznej medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci się zrelaksować i redukować stres. Powtórz go, skupiając się na osiągnięciu swoich celów.

Комбінація 6

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? - **Poprawa zdrowia psychicznego**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? - **Dynamiczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Początkujący**

Dzień 1: Dynamiczna medytacja oddechowa

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Wykonuj dynamiczne ćwiczenia oddechowe, takie jak głębokie wdechy i wydechy z unoszeniem ramion. To może pomóc Ci rozluźnić ciało i zacząć dzień odświeżony/a.

Dzień 2: Jogowanie medytacyjne

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj delikatne jogowanie w miejscu lub na świeżym powietrzu. Skoncentruj się na rytmicznym ruchu i oddechu. Jogowanie może pomóc w rozładowaniu napięcia i stresu.

Dzień 3: Dynamiczna medytacja ruchem

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wybierz ćwiczenia ruchowe, które lubisz, na przykład joga, tai chi lub stretching. Skup się na każdym ruchu, oddechu i rozciąganiu ciała. To pomoże Ci poczuć się bardziej zrelaksowanym/a i elastycznym/a.

Dzień 4: Medytacja oddechowa z chodem

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Idź na spacer i skup się na oddechu podczas chodzenia. Równocześnie zwracaj uwagę na ruchy ciała i oddech. To może pomóc w uspokojeniu umysłu i redukcji stresu.

Dzień 5: Dynamiczna medytacja tańcem

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Włącz ulubioną muzykę i tańcz spontanicznie. Skup się na ruchu ciała i wyrażeniu siebie poprzez taniec. Pozwól muzyce wprowadzić Cię w stan relaksu.

Dzień 6: Dynamiczna medytacja jogi

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj serie jogicznych pozycji, koncentrując się na oddechu i płynnych ruchach. Joga może pomóc w zrównoważeniu ciała i umysłu.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj dynamicznej medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci się zrelaksować i poprawić zdrowie psychiczne. Powtórz go, skupiając się na osiągnięciu swoich celów.

Комбінація 7

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? - **Koncentracja**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? - **Dynamiczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Początkujący**

Dzień 1: Dynamiczna medytacja oddechowa

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Wykonuj dynamiczne ćwiczenia oddechowe, takie jak głębokie wdechy i wydechy z unoszeniem ramion. Skup się na rytmicznym ruchu oddechu.

Dzień 2: Jogowanie medytacyjne

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj lekkie ćwiczenia jogi w miejscu lub na świeżym powietrzu. Skup się na ruchu ciała i oddechu. Ćwiczenia jogi pomogą Ci w zwiększeniu świadomości ciała.

Dzień 3: Medytacja chodzeniem

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Idź na spacer i skup się na każdym kroku oraz na oddechu. Staraj się być obecny/a w chwili i zanurzyć w aktywności spaceru.

Dzień 4: Dynamiczna medytacja ruchem

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wybierz ćwiczenia ruchowe, które lubisz, na przykład stretching lub pilates. Skup się na każdym ruchu, oddechu i rozciąganiu ciała.

Dzień 5: Medytacja oddechowa z ruchem

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Wykonuj powolne ruchy ciała z synchronizacją z oddechem. Skup się na połączeniu ruchu i oddechu.

Dzień 6: Dynamiczna medytacja tańcem

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Włącz ulubioną muzykę i tańcz spontanicznie. Skup się na ruchu ciała i wyrażeniu siebie poprzez taniec. Pozwól muzyce wprowadzić Cię w stan koncentracji.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj dynamicznej medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci rozwijać koncentrację. Powtórz go, skupiając się na osiągnięciu swoich celów.

Комбінація 8

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? - **Inne**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? - **Dynamiczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Początkujący**

Dzień 1: Dynamiczna medytacja oddechowa

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Wykonuj dynamiczne ćwiczenia oddechowe, takie jak głębokie wdechy i wydechy z unoszeniem ramion. Skup się na rytmicznym ruchu oddechu.

Dzień 2: Jogowanie medytacyjne

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj lekkie ćwiczenia jogi w miejscu lub na świeżym powietrzu. Skup się na ruchu ciała i oddechu. Ćwiczenia jogi pomogą Ci zwiększyć świadomość ciała.

Dzień 3: Dynamiczna medytacja ruchem

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wybierz ćwiczenia ruchowe, które lubisz, na przykład stretching lub pilates. Skup się na każdym ruchu, oddechu i rozciąganiu ciała. To pomoże Ci poczuć się bardziej zrelaksowanym/a i elastycznym/a.

Dzień 4: Medytacja oddechowa z ruchem

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Wykonuj powolne ruchy ciała synchronizowane z oddechem. Skup się na połączeniu ruchu i oddechu.

Dzień 5: Dynamiczna medytacja tańcem

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Włącz ulubioną muzykę i tańcz spontanicznie. Skup się na ruchu ciała i wyrażeniu siebie poprzez taniec. Pozwól muzyce wprowadzić Cię w stan skupienia.

Dzień 6: Dynamiczna medytacja jogi

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj serie jogicznych pozycji, koncentrując się na oddechu i płynnych ruchach. Joga może pomóc w zrównoważeniu ciała i umysłu.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj dynamicznej medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci osiągnąć swoje cele. Powtórz go, skupiając się na kontynuacji rozwoju.

Комбінація 9

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? - **Redukcja stresu**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? - **Statyczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Średniozaawansowany**

Dzień 1: Wprowadzenie do medytacji

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Siądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Zamknij oczy i skup się na oddechu. Koncentruj się na wdechach i wydechach, starając się wyłączyć zmysły. Gdy myśli przychodzą do głowy, delikatnie wracaj do skupienia na oddechu.

Dzień 2: Medytacja na punkt skupienia

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Skoncentruj się na jednym punkcie skupienia, na przykład na świecy lub na małym obiekcie. Patrz na niego przez cały czas trwania medytacji, utrzymując koncentrację.

Dzień 3: Medytacja na oddechową świadomość

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Skoncentruj się na oddechu. Zauważ, jak wdech wypełnia Cię powietrzem, a wydech go opuszcza. Gdy myśli pojawiają się w umyśle, wracaj do skupienia na oddechu.

Dzień 4: Medytacja z liczeniem oddechów

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Siedź wygodnie i skoncentruj się na oddechu. Zaczynając od jednego, zliczaj w myślach kolejne oddechy. Kiedy dojdziesz do dziesięciu, zacznij od nowa. To pomoże Ci utrzymać koncentrację.

Dzień 5: Medytacja z wizualizacją

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Zamknij oczy i wyobraź sobie spokojne miejsce, które daje Ci poczucie bezpieczeństwa i spokoju. Wizualizuj je z dużą ilością detali. Skoncentruj się na tym miejscu i pozostań w nim przez całą medytację.

Dzień 6: Medytacja na bodźce zmysłowe

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź wygodnie. Skup się na jednym zmysłowym bodźcu, na przykład na dotyku, zapachu lub smaku. Badaj go z pełną uwagą i staraj się dostrzec wszystkie szczegóły.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci redukować stres. Powtórz go, skupiając się na osiągnięciu swoich celów.

Комбінація 10

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? - **Poprawa zdrowia psychicznego**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? - **Statyczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Średniozaawansowany**

Dzień 1: Medytacja oddechowa

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Siądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Skoncentruj się na oddechu, głęboko wdychając i wydychając powoli. Staraj się uspokoić umysł i skupić na obecnym momencie.

Dzień 2: Medytacja na punkt skupienia

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Skoncentruj się na jednym punkcie skupienia, na przykład na świecy lub na małym obiekcie. Patrz na niego przez cały czas trwania medytacji, utrzymując koncentrację.

Dzień 3: Medytacja na oddechową świadomość

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Skoncentruj się na oddechu. Zauważ, jak wdech wypełnia Cię powietrzem, a wydech go opuszcza. Gdy myśli pojawiają się w umyśle, wracaj do skupienia na oddechu.

Dzień 4: Medytacja z afirmacjami

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź wygodnie i wybierz afirmację, która wspiera Twoje zdrowie psychiczne, na przykład "Jestem spokojny/a i wewnętrznie silny/a." Powtarzaj tę afirmację w myślach lub na głosie podczas medytacji.

Dzień 5: Medytacja z wizualizacją

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Zamknij oczy i wyobraź sobie spokojne miejsce, które daje Ci poczucie bezpieczeństwa i spokoju. Wizualizuj je z dużą ilością detali. Skoncentruj się na tym miejscu i pozostań w nim przez całą medytację.

Dzień 6: Medytacja na bodźce zmysłowe

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź wygodnie. Skup się na jednym zmysłowym bodźcu, na przykład na dotyku, zapachu lub smaku. Badaj go z pełną uwagą i staraj się dostrzec wszystkie szczegóły.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci poprawić zdrowie psychiczne. Powtórz go, skupiając się na osiągnięciu swoich celów.

Комбінація 11

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? - **Koncentracja**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? - **Statyczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Średniozaawansowany**

Dzień 1: Medytacja oddechowa

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Siądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Skoncentruj się na oddechu, głęboko wdychając i wydychając powoli. Staraj się skupić na obecnym momencie i odciąć się od myśli.

Dzień 2: Medytacja na punkt skupienia

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Skoncentruj się na jednym punkcie skupienia, na przykład na świecy lub na małym obiekcie. Patrz na niego przez cały czas trwania medytacji, utrzymując koncentrację.

Dzień 3: Medytacja na oddechową świadomość

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Skoncentruj się na oddechu. Zauważ, jak wdech wypełnia Cię powietrzem, a wydech go opuszcza. Gdy myśli pojawiają się w umyśle, wracaj do skupienia na oddechu.

Dzień 4: Medytacja z liczeniem oddechów

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Siedząc wygodnie, zacznij liczyć oddechy w myślach, zaczynając od jednego i kontynuując do dziesięciu. Gdy zauważysz, że umysł się błąka, wracaj do liczenia oddechów.

Dzień 5: Medytacja z afirmacjami

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz afirmację, która wspiera Twoją koncentrację, na przykład "Mój umysł jest spokojny i skupiony." Powtarzaj tę afirmację w myślach lub na głosie podczas medytacji.

Dzień 6: Medytacja na bodźce zmysłowe

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź wygodnie. Skup się na jednym zmysłowym bodźcu, na przykład na dotyku, zapachu lub smaku. Badaj go z pełną uwagą i staraj się dostrzec wszystkie szczegóły.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci rozwijać koncentrację. Powtórz go, skupiając się na osiągnięciu swoich celów.

Комбінація 12

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? **- Inne**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? - **Statyczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Średniozaawansowany**

Dzień 1: Medytacja oddechowa

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Siądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Skoncentruj się na oddechu, głęboko wdychając i wydychając powoli. Staraj się skupić na obecnym momencie i odciąć się od myśli.

Dzień 2: Medytacja na punkt skupienia

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Skoncentruj się na jednym punkcie skupienia, na przykład na świecy lub na małym obiekcie. Patrz na niego przez cały czas trwania medytacji, utrzymując koncentrację.

Dzień 3: Medytacja na oddechową świadomość

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Skoncentruj się na oddechu. Zauważ, jak wdech wypełnia Cię powietrzem, a wydech go opuszcza. Gdy myśli pojawiają się w umyśle, wracaj do skupienia na oddechu.

Dzień 4: Medytacja z liczeniem oddechów

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Siedząc wygodnie, zacznij liczyć oddechy w myślach, zaczynając od jednego i kontynuując do dziesięciu. Gdy zauważysz, że umysł się błąka, wracaj do liczenia oddechów.

Dzień 5: Medytacja z afirmacjami

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz afirmację, która jest dla Ciebie istotna lub wspiera Twoje cele. Powtarzaj ją w myślach lub na głosie podczas medytacji, skupiając się na jej znaczeniu.

Dzień 6: Medytacja na bodźce zmysłowe

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź wygodnie. Skup się na jednym zmysłowym bodźcu, na przykład na dotyku, zapachu lub smaku. Badaj go z pełną uwagą i staraj się dostrzec wszystkie szczegóły.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci osiągnąć swoje cele lub wprowadził spokój. Powtórz go, skupiając się na kontynuacji rozwoju.

Комбінація 13

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? **- Redukcja stresu**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? - **Dynamiczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Średniozaawansowany**

Dzień 1: Dynamiczna medytacja oddechowa

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Wykonuj dynamiczne ćwiczenia oddechowe, takie jak głębokie wdechy i wydechy z unoszeniem ramion. Skup się na rytmicznym ruchu oddechu.

Dzień 2: Jogowanie medytacyjne

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj lekkie ćwiczenia jogi w miejscu lub na świeżym powietrzu. Skup się na ruchu ciała i oddechu. Ćwiczenia jogi pomogą Ci zrelaksować się i zwiększyć świadomość ciała.

Dzień 3: Dynamiczna medytacja ruchem

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wybierz ćwiczenia ruchowe, które lubisz, na przykład stretching lub pilates. Skup się na każdym ruchu, oddechu i rozciąganiu ciała. To pomoże Ci poczuć się bardziej zrelaksowanym/a i elastycznym/a.

Dzień 4: Medytacja oddechowa z ruchem

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Wykonuj powolne ruchy ciała synchronizowane z oddechem. Skup się na połączeniu ruchu i oddechu.

Dzień 5: Dynamiczna medytacja tańcem

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Włącz ulubioną muzykę i tańcz spontanicznie. Skup się na ruchu ciała i wyrażeniu siebie poprzez taniec. Pozwól muzyce wprowadzić Cię w stan skupienia.

Dzień 6: Dynamiczna medytacja jogi

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj serie jogicznych pozycji, koncentrując się na oddechu i płynnych ruchach. Joga może pomóc w zrównoważeniu ciała i umysłu.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj dynamicznej medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci osiągnąć redukcję stresu. Powtórz go, skupiając się na kontynuacji rozwoju.

Комбінація 14

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? **- Poprawa zdrowia psychicznego**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? - **Dynamiczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Średniozaawansowany**

Dzień 1: Dynamiczna medytacja oddechowa

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Wykonuj dynamiczne ćwiczenia oddechowe, takie jak głębokie wdechy i wydechy z unoszeniem ramion. Skup się na rytmicznym ruchu oddechu.

Dzień 2: Jogowanie medytacyjne

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj lekkie ćwiczenia jogi w miejscu lub na świeżym powietrzu. Skup się na ruchu ciała i oddechu. Ćwiczenia jogi pomogą Ci zrelaksować się i zwiększyć świadomość ciała.

Dzień 3: Dynamiczna medytacja ruchem

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wybierz ćwiczenia ruchowe, które lubisz, na przykład stretching lub pilates. Skup się na każdym ruchu, oddechu i rozciąganiu ciała. To pomoże Ci poczuć się bardziej zrelaksowanym/a i elastycznym/a.

Dzień 4: Medytacja oddechowa z ruchem

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Wykonuj powolne ruchy ciała synchronizowane z oddechem. Skup się na połączeniu ruchu i oddechu.

Dzień 5: Dynamiczna medytacja tańcem

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Włącz ulubioną muzykę i tańcz spontanicznie. Skup się na ruchu ciała i wyrażeniu siebie poprzez taniec. Pozwól muzyce wprowadzić Cię w stan skupienia.

Dzień 6: Dynamiczna medytacja jogi

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj serie jogicznych pozycji, koncentrując się na oddechu i płynnych ruchach. Joga może pomóc w zrównoważeniu ciała i umysłu.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj dynamicznej medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci osiągnąć poprawę zdrowia psychicznego. Powtórz go, skupiając się na kontynuacji rozwoju.

Комбінація 15

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? **- Koncentracja**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? - **Dynamiczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Średniozaawansowany**

Dzień 1: Dynamiczna medytacja oddechowa

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Wykonuj dynamiczne ćwiczenia oddechowe, takie jak głębokie wdechy i wydechy z unoszeniem ramion. Skup się na rytmicznym ruchu oddechu.

Dzień 2: Jogowanie medytacyjne

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj lekkie ćwiczenia jogi w miejscu lub na świeżym powietrzu. Skup się na ruchu ciała i oddechu. Ćwiczenia jogi pomogą Ci zrelaksować się i zwiększyć świadomość ciała.

Dzień 3: Dynamiczna medytacja ruchem

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wybierz ćwiczenia ruchowe, które lubisz, na przykład stretching lub pilates. Skup się na każdym ruchu, oddechu i rozciąganiu ciała. To pomoże Ci poczuć się bardziej zrelaksowanym/a i elastycznym/a.

Dzień 4: Medytacja oddechowa z ruchem

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Wykonuj powolne ruchy ciała synchronizowane z oddechem. Skup się na połączeniu ruchu i oddechu.

Dzień 5: Dynamiczna medytacja tańcem

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Włącz ulubioną muzykę i tańcz spontanicznie. Skup się na ruchu ciała i wyrażeniu siebie poprzez taniec. Pozwól muzyce wprowadzić Cię w stan skupienia.

Dzień 6: Dynamiczna medytacja jogi

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj serie jogicznych pozycji, koncentrując się na oddechu i płynnych ruchach. Joga może pomóc w zrównoważeniu ciała i umysłu.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj dynamicznej medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci rozwijać koncentrację. Powtórz go, skupiając się na kontynuacji rozwoju.

Комбінація 16

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? **- Inne**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? - **Dynamiczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Średniozaawansowany**

Dzień 1: Dynamiczna medytacja oddechowa

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Wykonuj dynamiczne ćwiczenia oddechowe, takie jak głębokie wdechy i wydechy z unoszeniem ramion. Skup się na rytmicznym ruchu oddechu.

Dzień 2: Jogowanie medytacyjne

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj lekkie ćwiczenia jogi w miejscu lub na świeżym powietrzu. Skup się na ruchu ciała i oddechu. Ćwiczenia jogi pomogą Ci zrelaksować się i zwiększyć świadomość ciała.

Dzień 3: Dynamiczna medytacja ruchem

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wybierz ćwiczenia ruchowe, które lubisz, na przykład stretching lub pilates. Skup się na każdym ruchu, oddechu i rozciąganiu ciała. To pomoże Ci poczuć się bardziej zrelaksowanym/a i elastycznym/a.

Dzień 4: Medytacja oddechowa z ruchem

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Wykonuj powolne ruchy ciała synchronizowane z oddechem. Skup się na połączeniu ruchu i oddechu.

Dzień 5: Dynamiczna medytacja tańcem

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Włącz ulubioną muzykę i tańcz spontanicznie. Skup się na ruchu ciała i wyrażeniu siebie poprzez taniec. Pozwól muzyce wprowadzić Cię w stan skupienia.

Dzień 6: Dynamiczna medytacja jogi

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj serie jogicznych pozycji, koncentrując się na oddechu i płynnych ruchach. Joga może pomóc w zrównoważeniu ciała i umysłu.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj dynamicznej medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci osiągnąć swoje cele. Powtórz go, skupiając się na kontynuacji rozwoju.

Комбінація 17

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? **- Redukcja stresu**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? **- Statyczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Zaawansowany**

Dzień 1: Medytacja oddechowa

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Skoncentruj się na oddechu, głęboko wdychając i wydychając powoli. Staraj się skupić na obecnym momencie i odciąć się od myśli.

Dzień 2: Medytacja na punkt skupienia

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Skoncentruj się na jednym punkcie skupienia, na przykład na świecy lub na małym obiekcie. Patrz na niego przez cały czas trwania medytacji, utrzymując koncentrację.

Dzień 3: Medytacja na oddechową świadomość

Czas trwania: 25 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Skoncentruj się na oddechu. Zauważ, jak wdech wypełnia Cię powietrzem, a wydech go opuszcza. Gdy myśli pojawiają się w umyśle, wracaj do skupienia na oddechu.

Dzień 4: Medytacja z liczeniem oddechów

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Siedząc wygodnie, zacznij liczyć oddechy w myślach, zaczynając od jednego i kontynuując do dziesięciu. Gdy zauważysz, że umysł się błąka, wracaj do liczenia oddechów.

Dzień 5: Medytacja z afirmacjami

Czas trwania: 25 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz afirmację, która wspiera Twoją redukcję stresu, na przykład "Jestem spokojny/a i zrelaksowany/a." Powtarzaj tę afirmację w myślach lub na głosie podczas medytacji, skupiając się na jej znaczeniu.

Dzień 6: Medytacja na bodźce zmysłowe

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź wygodnie. Skup się na jednym zmysłowym bodźcu, na przykład na dotyku, zapachu lub smaku. Badaj go z pełną uwagą i staraj się dostrzec wszystkie szczegóły.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci osiągnąć redukcję stresu. Powtórz go, skupiając się na kontynuacji procesu relaksacji.

Комбінація 18

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? **- Poprawa zdrowia psychicznego**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? **- Statyczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Zaawansowany**

Dzień 1: Medytacja na oddechową świadomość

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Skoncentruj się na oddechu. Zauważ, jak wdech wypełnia Cię powietrzem, a wydech go opuszcza. Gdy myśli pojawiają się w umyśle, wracaj do skupienia na oddechu.

Dzień 2: Medytacja na punkt skupienia

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz jeden punkt skupienia, na przykład świecy lub małego obiektu. Patrz na ten punkt przez cały czas trwania medytacji, utrzymując koncentrację.

Dzień 3: Medytacja z liczeniem oddechów

Czas trwania: 25 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Siedząc wygodnie, zacznij liczyć oddechy w myślach, zaczynając od jednego i kontynuując do dziesięciu. Gdy zauważysz, że umysł się błąka, wracaj do liczenia oddechów.

Dzień 4: Medytacja z afirmacjami

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz afirmację, która wspiera Twoje zdrowie psychiczne, na przykład "Jestem spokojny/a i zrelaksowany/a." Powtarzaj tę afirmację w myślach lub na głosie podczas medytacji, skupiając się na jej znaczeniu.

Dzień 5: Medytacja na bodźce zmysłowe

Czas trwania: 25 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź wygodnie. Skup się na jednym zmysłowym bodźcu, na przykład na dotyku, zapachu lub smaku. Badaj go z pełną uwagą i staraj się dostrzec wszystkie szczegóły.

Dzień 6: Medytacja na wizualizację

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Zamknij oczy i wizualizuj miejsce lub sytuację, która pomaga Ci poprawić zdrowie psychiczne. Wyobraź sobie to miejsce w szczegółach.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci osiągnąć poprawę zdrowia psychicznego. Powtórz go, skupiając się na kontynuacji procesu poprawy

Комбінація 19

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? **- Koncentracja**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? **- Statyczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Zaawansowany**

Dzień 1: Medytacja na oddechową świadomość

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Skoncentruj się na oddechu. Zauważ, jak wdech wypełnia Cię powietrzem, a wydech go opuszcza. Gdy myśli pojawiają się w umyśle, wracaj do skupienia na oddechu.

Dzień 2: Medytacja na punkt skupienia

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz jeden punkt skupienia, na przykład świecy lub małego obiektu. Patrz na ten punkt przez cały czas trwania medytacji, utrzymując koncentrację.

Dzień 3: Medytacja z liczeniem oddechów

Czas trwania: 25 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Siedząc wygodnie, zacznij liczyć oddechy w myślach, zaczynając od jednego i kontynuując do dziesięciu. Gdy zauważysz, że umysł się błąka, wracaj do liczenia oddechów.

Dzień 4: Medytacja z afirmacjami

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz afirmację, która wspiera Twoją koncentrację, na przykład "Mam silną koncentrację i uważność." Powtarzaj tę afirmację w myślach lub na głosie podczas medytacji, skupiając się na jej znaczeniu.

Dzień 5: Medytacja na bodźce zmysłowe

Czas trwania: 25 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź wygodnie. Skup się na jednym zmysłowym bodźcu, na przykład na dotyku, zapachu lub smaku. Badaj go z pełną uwagą i staraj się dostrzec wszystkie szczegóły.

Dzień 6: Medytacja na wizualizację

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Zamknij oczy i wizualizuj miejsce lub sytuację, która pomaga Ci skoncentrować się i być uważnym. Wyobraź sobie to miejsce w szczegółach.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci rozwijać koncentrację. Powtórz go, skupiając się na kontynuacji procesu koncentracji.

.

Комбінація 20

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? **- Inne**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? **- Statyczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Zaawansowany**

Dzień 1: Medytacja na oddechową świadomość

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Skup się na oddechu. Zauważ, jak wdech wypełnia Cię powietrzem, a wydech go opuszcza. Gdy myśli pojawiają się w umyśle, wracaj do skupienia na oddechu.

Dzień 2: Medytacja na punkt skupienia

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz jeden punkt skupienia, na przykład świecy lub małego obiektu. Patrz na ten punkt przez cały czas trwania medytacji, utrzymując koncentrację.

Dzień 3: Medytacja z liczeniem oddechów

Czas trwania: 25 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Siedząc wygodnie, zacznij liczyć oddechy w myślach, zaczynając od jednego i kontynuując do dziesięciu. Gdy zauważysz, że umysł się błąka, wracaj do liczenia oddechów.

Dzień 4: Medytacja na afirmacje

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz afirmację, która odzwierciedla Twoje ogólne cele. Powtarzaj tę afirmację w myślach lub na głosie podczas medytacji, skupiając się na jej znaczeniu.

Dzień 5: Medytacja na bodźce zmysłowe

Czas trwania: 25 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Usiądź wygodnie. Skup się na jednym zmysłowym bodźcu, na przykład na dotyku, zapachu lub smaku. Badaj go z pełną uwagą i staraj się dostrzec wszystkie szczegóły.

Dzień 6: Medytacja na wizualizację

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Zamknij oczy i wizualizuj miejsce lub sytuację, która jest ważna dla Twoich ogólnych celów. Wyobraź sobie to miejsce w szczegółach.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Statyczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci osiągnąć swoje ogólne cele. Powtórz go, skupiając się na kontynuacji procesu.

Комбінація 21

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? **- Redukcja stresu**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? **- Dynamiczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Zaawansowany**

Dzień 1: Dynamiczna medytacja oddechowa

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Wykonuj dynamiczne ćwiczenia oddechowe, takie jak głębokie wdechy i wydechy z unoszeniem ramion. Skup się na rytmicznym ruchu oddechu.

Dzień 2: Dynamiczna medytacja ruchem ciała

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj lekkie ćwiczenia ruchowe, takie jak rozciąganie i obroty tułowia. Skup się na ruchu ciała i oddechu. Ćwiczenia te pomogą Ci rozluźnić napięte mięśnie.

Dzień 3: Dynamiczna medytacja taneczna

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Włącz ulubioną muzykę i tańcz spontanicznie. Skup się na ruchu ciała i wyrażeniu siebie poprzez taniec. Pozwól muzyce wprowadzić Cię w stan relaksu i radości.

Dzień 4: Dynamiczna medytacja jogi

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj serie jogicznych pozycji, koncentrując się na oddechu i płynnych ruchach. Joga może pomóc w zrównoważeniu ciała i umysłu oraz w redukcji stresu.

Dzień 5: Dynamiczna medytacja oddechowa z ruchem

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Wykonuj powolne ruchy ciała synchronizowane z oddechem. Skup się na połączeniu ruchu i oddechu.

Dzień 6: Dynamiczna medytacja z elementami qigong

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj łagodne ćwiczenia qigong, koncentrując się na energii i przepływie. Ćwiczenia te pomogą Ci wzmocnić łączność między ciałem a umysłem oraz w redukcji stresu.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj dynamicznej medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci osiągnąć redukcję stresu. Powtórz go, skupiając się na kontynuacji procesu relaksacji.

Комбінація 22

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? **- - Poprawa zdrowia psychicznego**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? **- Dynamiczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Zaawansowany**

Dzień 1: Dynamiczna medytacja oddechowa

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Wykonuj dynamiczne ćwiczenia oddechowe, takie jak głębokie wdechy i wydechy z unoszeniem ramion. Skup się na rytmicznym ruchu oddechu.

Dzień 2: Dynamiczna medytacja ruchem ciała

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj lekkie ćwiczenia ruchowe, takie jak rozciąganie i obroty tułowia. Skup się na ruchu ciała i oddechu. Ćwiczenia te pomogą Ci rozluźnić napięte mięśnie i uspokoić umysł.

Dzień 3: Dynamiczna medytacja taneczna

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Włącz ulubioną muzykę i tańcz spontanicznie. Skup się na ruchu ciała i wyrażeniu siebie poprzez taniec. Pozwól muzyce wprowadzić Cię w stan radości i relaksu.

Dzień 4: Dynamiczna medytacja jogi

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj serie jogicznych pozycji, koncentrując się na oddechu i płynnych ruchach. Joga może pomóc w zrównoważeniu ciała i umysłu oraz w poprawie zdrowia psychicznego.

Dzień 5: Dynamiczna medytacja oddechowa z ruchem

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Wykonuj powolne ruchy ciała synchronizowane z oddechem. Skup się na połączeniu ruchu i oddechu.

Dzień 6: Dynamiczna medytacja z elementami qigong

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj łagodne ćwiczenia qigong, koncentrując się na energii i przepływie. Ćwiczenia te pomogą Ci wzmocnić łączność między ciałem a umysłem oraz w poprawie zdrowia psychicznego.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj dynamicznej medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci poprawić zdrowie psychiczne. Powtórz go, skupiając się na kontynuacji procesu poprawy.

Комбінація 23

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? **- Koncentracja**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? **- Dynamiczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Zaawansowany**

Dzień 1: Dynamiczna medytacja oddechowa

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Wykonuj dynamiczne ćwiczenia oddechowe, takie jak głębokie wdechy i wydechy z unoszeniem ramion. Skup się na rytmicznym ruchu oddechu.

Dzień 2: Dynamiczna medytacja ruchem ciała

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj lekkie ćwiczenia ruchowe, takie jak rozciąganie i obroty tułowia. Skup się na ruchu ciała i oddechu. Ćwiczenia te pomogą Ci poczuć się bardziej zrelaksowanym/a i elastycznym/a.

Dzień 3: Dynamiczna medytacja taneczna

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Włącz ulubioną muzykę i tańcz spontanicznie. Skup się na ruchu ciała i wyrażeniu siebie poprzez taniec. Pozwól muzyce wprowadzić Cię w stan skupienia i obecności.

Dzień 4: Dynamiczna medytacja jogi

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj serie jogicznych pozycji, koncentrując się na oddechu i płynnych ruchach. Joga może pomóc w zrównoważeniu ciała i umysłu oraz w rozwijaniu koncentracji.

Dzień 5: Dynamiczna medytacja oddechowa z ruchem

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Wykonuj powolne ruchy ciała synchronizowane z oddechem. Skup się na połączeniu ruchu i oddechu.

Dzień 6: Dynamiczna medytacja z elementami qigong

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj łagodne ćwiczenia qigong, koncentrując się na energii i przepływie. Ćwiczenia te pomogą Ci wzmocnić łączność między ciałem a umysłem oraz w rozwijaniu koncentracji.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj dynamicznej medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci rozwijać koncentrację. Powtórz go, skupiając się na kontynuacji procesu koncentracji.

Комбінація 24

Jakie są Twoje cele związane z medytacją? **- Inne**

Czy preferujesz medytację dynamiczną czy statyczną? **- Dynamiczna**

Jaki jest Twój poziom doświadczenia w medytacji? – **Zaawansowany**

Dzień 1: Dynamiczna medytacja oddechowa

Czas trwania: 10 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w wygodnej pozycji na krześle lub na podłodze. Wykonuj dynamiczne ćwiczenia oddechowe, takie jak głębokie wdechy i wydechy z unoszeniem ramion. Skup się na rytmicznym ruchu oddechu.

Dzień 2: Dynamiczna medytacja ruchem ciała

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj lekkie ćwiczenia ruchowe, takie jak rozciąganie i obroty tułowia. Skup się na ruchu ciała i oddechu. Ćwiczenia te pomogą Ci poczuć się bardziej zrelaksowanym/a i elastycznym/a.

Dzień 3: Dynamiczna medytacja taneczna

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Włącz ulubioną muzykę i tańcz spontanicznie. Skup się na ruchu ciała i wyrażeniu siebie poprzez taniec. Pozwól muzyce wprowadzić Cię w stan skupienia.

Dzień 4: Dynamiczna medytacja jogi

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj serie jogicznych pozycji, koncentrując się na oddechu i płynnych ruchach. Joga może pomóc w zrównoważeniu ciała i umysłu.

Dzień 5: Dynamiczna medytacja oddechowa z ruchem

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Usiądź w pozycji lotosu lub na krześle. Wykonuj powolne ruchy ciała synchronizowane z oddechem. Skup się na połączeniu ruchu i oddechu.

Dzień 6: Dynamiczna medytacja z elementami qigong

Czas trwania: 20 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wykonuj łagodne ćwiczenia qigong, koncentrując się na energii i przepływie. Ćwiczenia te pomogą Ci wzmocnić łączność między ciałem a umysłem.

Dzień 7: Powtórzenie

Czas trwania: 15 minut

Typ medytacji: Dynamiczna

Instrukcje: Wybierz dowolny rodzaj dynamicznej medytacji z poprzednich dni, który pomógł Ci osiągnąć swoje cele. Powtórz go, skupiając się na kontynuacji rozwoju.