

Nawyki uważności



jedz powoli



praktykuj wdzięczność



akceptuj emocje



miej otwarty umysł



zauważaj myśli



stuchaj uważnie



bądź ciekawy/a



rób jedną rzecz na raz



obdarzaj pełną uwagą



używaj wszystkich zmysłów



oddychaj głęboko



bądź kreatywny/a



skup się na „tu i teraz”



mniej oceniania