

Čuječnost (angl. mindfulness) se tudi pri nas uveljavlja kot eno od učinkovitih orodij za obvladovanja stresa. Je skrivnost zavestnega življenja; zavedanje lastnega doživljanja s sprejemanjem, odprtostjo in radovednostjo. Biti čuječ pomeni, da smo popolnoma prisotni v tem trenutku, "tukaj in zdaj". Čeprav je čuječnost naše naravno stanje in smo bili kot otroci vsi čuječi, pa z leti to zmožnost izgubimo in se jo moramo naučiti ponovno.

Društvo za razvijanje čuječnosti objavlja na svoji spletni strani vaje čuječnosti (Trije koraki zavedanja, Meditacija ob težavnih trenutkih, Pregled telesa, Meditativno gibanje, Meditativno dihanje in drugo).

https://www.cujecnost.org/vaje-cujecnosti/?gclid=Cj0KCQjw4dr0BRCxARIsAKUNjWQzGP8SXKZGycKWspGW1Z_ZyaM5xiN4SpLNVsS1A9ISfZ8XJHiMZCsaAvxEEALw_wcB