

# Co je Mindfulness

SO  
FA

neboli bdělá přítomnost?

**Být  
tady a teď**

**Zamyslet se,  
než začneš  
mluvit nebo  
jednat**

**Naslouchat  
svému  
tělu a jeho  
potřebám**

**Všímat si  
detailů  
kolem sebe**

