

“UWAŻNE PATRZENIE”

7-DNIOWY PROGRAM WPROWADZAJĄCY
DO PRAKTYKOWANIA UWAŻNEJ
FOTOGRAFII.





WSTĘP

Uważna fotografia (Mindful Photography) to praktyka, która łączy fotografowanie z praktyką uważności, pomagając nam lepiej dostrzegać otaczający świat, redukować stres i poprawiać samopoczucie.

Jak to działa?

Jest to narzędzie, które wykorzystuje nasz wzrok oraz obiektyw aparatu lub smartfona jako punkt zakotwiczenia, pomagając nam świadomie połączyć się z chwilą obecną. To nie tylko robienie zdjęć, ale także doświadczanie procesu twórczego w sposób wolny od oceniania, z wdzięcznością i empatią wobec siebie oraz świata wokół nas ma wpływ naszą przemianę. Dzięki tej praktyce uczymy się zwalniać, patrzeć uważniej, a następnie patrzeć ponownie, dostrzegając swoje życie z nowej perspektywy. Poprzez regularną praktykę zaczynamy dostrzegać rzeczy, które były dla nas niezauważalne w pośpiechu dnia codziennego.

Świadome skupienie na szczegółach rzeczywistości pozwala nam lepiej reagować na zmiany, odnajdywać spokój w chaosie codzienności oraz rozwijać zdolność dostrzegania piękna w najmniejszych rzeczach. Badania wskazują, że praktykowanie uważnej fotografii może obniżać poziom lęku i stresu, poprawiać nastrój oraz wspierać rozwój osobisty, pomagając w budowaniu większej świadomości siebie i otaczającego świata.

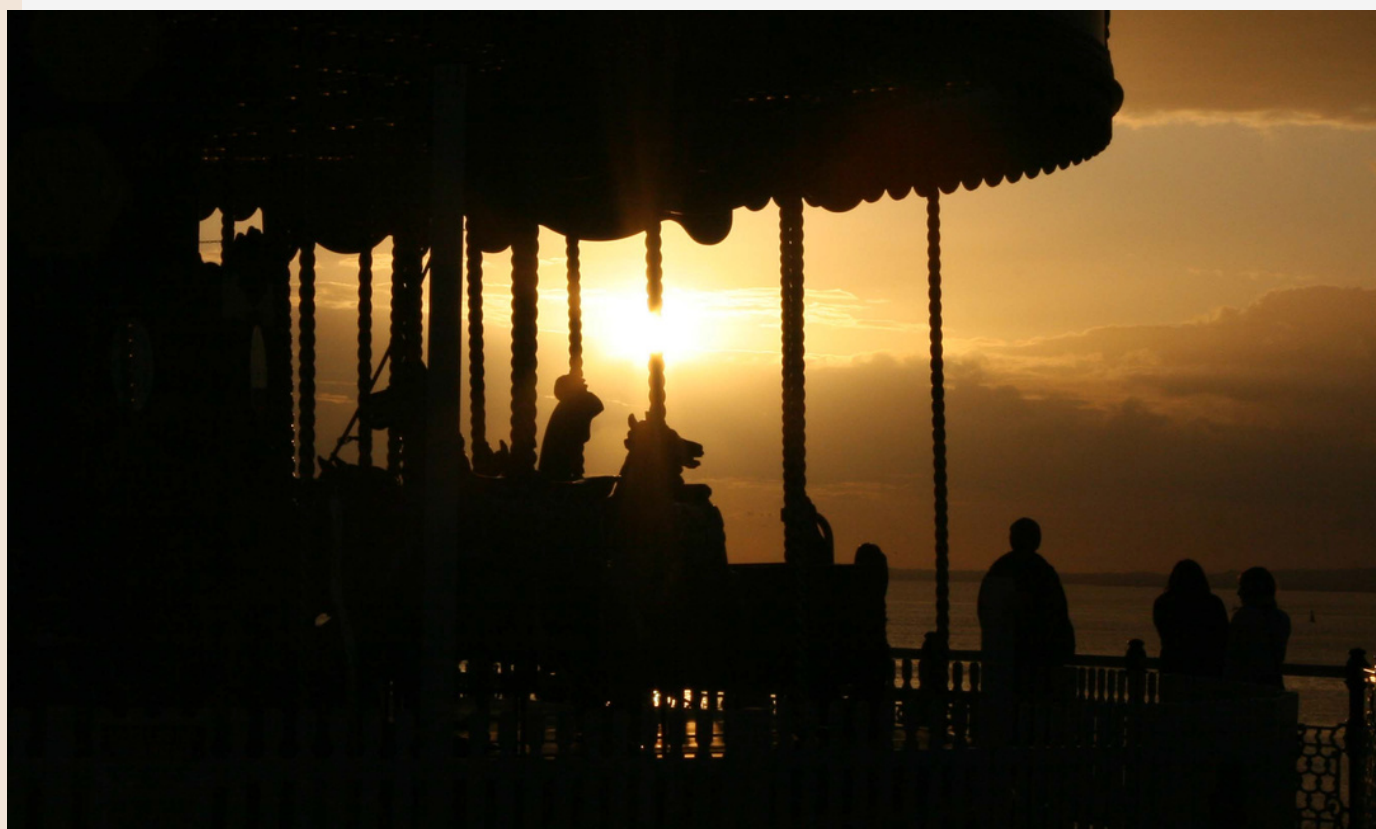
JAK KORZYSTAĆ Z PORADNIKA?

Jeśli odczuwasz stres, lęk, strach lub smutek z powodu tego, co dzieje się w Twoim życiu lub na świecie, ćwiczenia zawarte w tym poradniku mogą pomóc Ci zredukować stres i poprawiać swoje samopoczucie.

Podczas realizowania ćwiczeń pobudzisz kreatywną część siebie przez co zmienisz swój sposób widzenia i doświadczania rzeczywistości wokół siebie. Nauczysz się dostrzegać swoje życie i otoczenie w nowej perspektywy.

Co może się zadziać dzięki regularnej praktyce?

1. Spowolnisz swój umysł i odzyskasz spokój.
2. Zbudujesz odporność psychiczną i elastyczność.
3. Nauczysz się radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami.
4. Staniesz się świadomy/-a świata zewnętrznego i wewnętrznego.
5. Stworzysz osobistą historię fotograficzną.
6. Podejmiesz pozytywne działania.





JAK KORZYSTAĆ Z PORADNIKA?

Przez kolejne 7 dni będziesz wykonywać proste ćwiczenia fotograficzne, które pomogą Ci na zatrzymanie, rozwijanie uważności i refleksję. Nie potrzebujesz profesjonalnego sprzętu lub wiedzy fotograficznej- wystarczy smartphone lub dowolny aparat fotograficzny. W tym procesie nie jest ważny aspekt artystyczny zdjęcia, ale to czego doświadczasz w procesie tworzenia fotografii i twoje refleksje. Ważne jest, aby być otwartym na proces i nie oceniać siebie lub wykonanych zdjęć. Ćwiczenia możesz wykonywać w domu lub będąc na zewnątrz, np podczas spaceru lub w ogrodzie. Możesz wykonywać je samemu lub z grupą bliskich Ci osób.

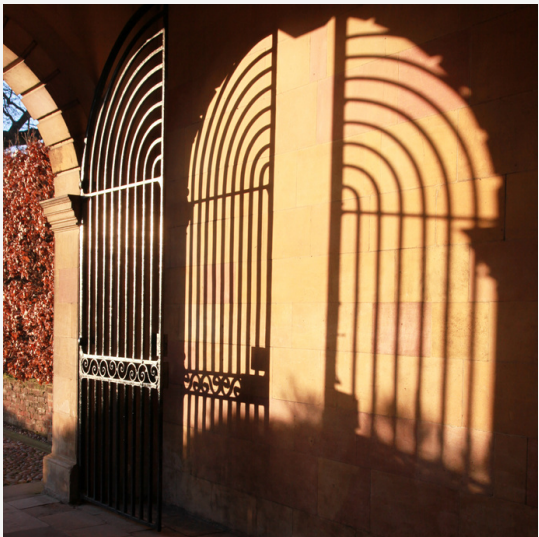


Dzień 1

Zatrzymaj się i oddychaj

Cel: Rozwijanie świadomości chwili obecnej.

- Znajdź spokojne miejsce i skup się na oddechu.
- Rozejrzyj się dookoła i dostrzeż szczegóły, które zazwyczaj umykają uwadze.
- Zrób zdjęcie czegoś, co Cię w danej chwili zaintrygowało.



Dzień 2

Gra światła i cienia

Cel: Uważne patrzenie i zatrzymanie.

- Przez kilka minut obserwuj, jak światło wpływa na otoczenie.
- Wybierz jeden obiekt i uchwyc jego zmianę w różnych warunkach oświetleniowych.
- Zastanów się, jakie emocje budzą w Tobie te efekty światła i cienia.



Dzień 3

Tekstury i detale

Cel: Rozwijanie percepcji sensorycznej.

- Poszukaj ciekawych faktur w swoim otoczeniu (np. chropowata kora drzewa, gładka tafla wody).
- Zbliź się do nich i sfotografuj je z różnych kątów.
- Poczuj fakturę dłońmi przed zrobieniem zdjęcia, jeśli czujesz się komfortowo zamknij oczy. Co czujesz?

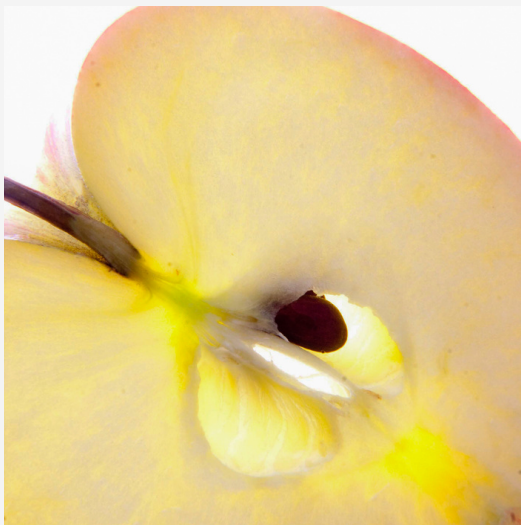


Dzień 4

Kolory w otoczeniu

Cel: Uważne doświadczanie barw.

- Wybierz jeden kolor i skup się na jego odnajdywaniu w otoczeniu.
- Utrwal go w różnych kontekstach i odcieniach.
- Zastanów się: Co czujesz w tym momencie? Jakich emocji doświadczasz? Jakie uczucia wywołuje u Ciebie dany kolor?



Dzień 5

Obiekty codzienności

Cel: Dostrzeganie piękna w prostych rzeczach.

- Wybierz przedmiot codziennego użytku i postaraj się zobaczyć go w nowym świetle.
- Skup się na jego kształcie, fakturze i sposobie, w jaki go używasz.
- Uwiecznij go w nietypowy sposób na zdjęciu.

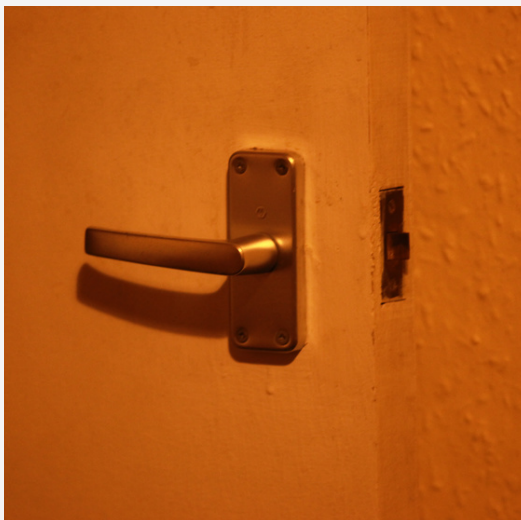


Dzień 6

Natura i ruch

Cel: Obserwacja zmian w środowisku.

- Wybierz się na spacer i zwróć uwagę na ruch w otoczeniu (np. falujące liście, lecące ptaki).
- Uchwyc dynamikę ruchu za pomocą zdjęcia.
- Czym jest dla Ciebie zmiana? Przemijanie? Ruch?



Dzień 7

Emocje w fotografii

Cel: Świadome rejestrowanie własnych emocji.

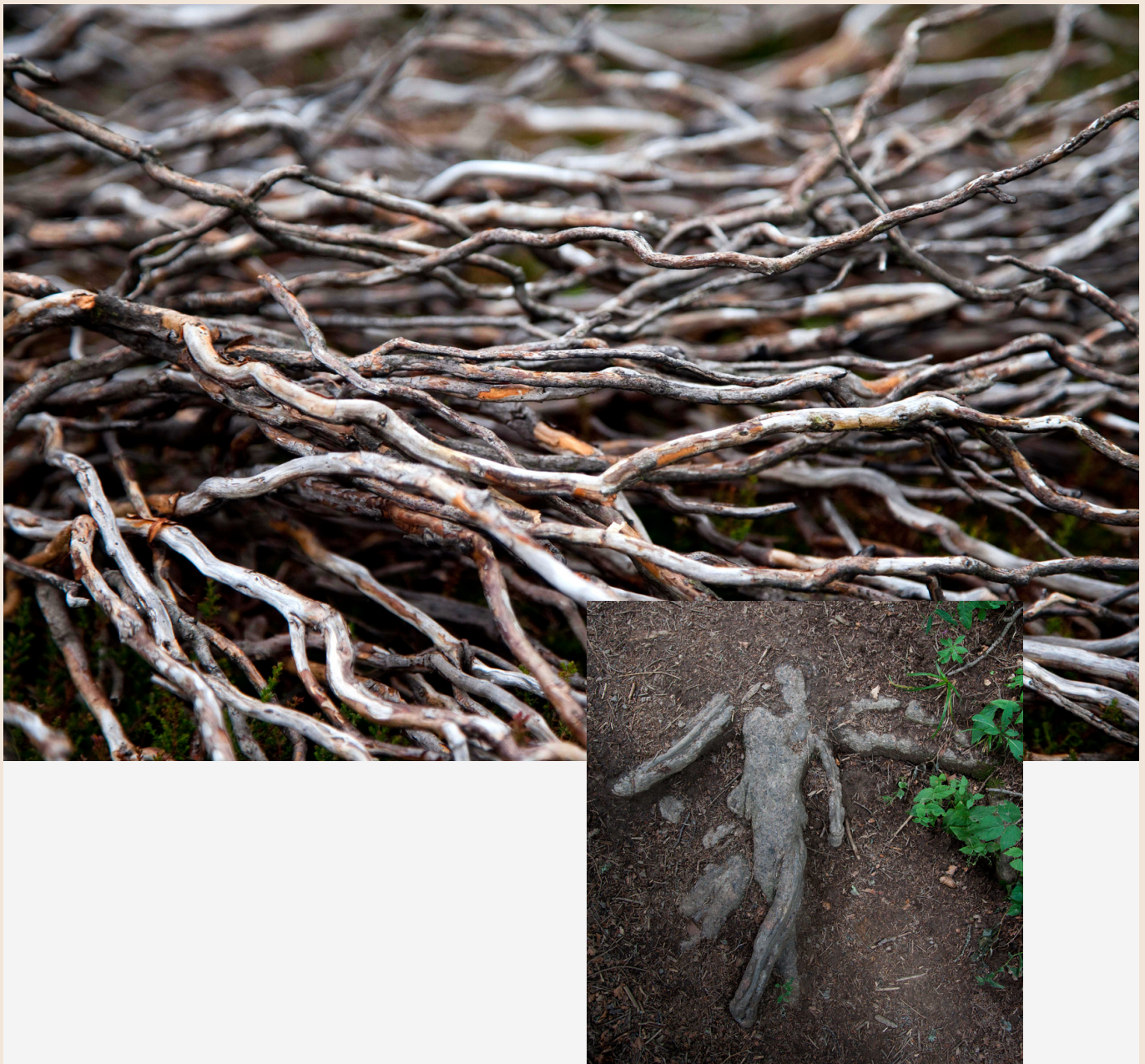
- Wybierz temat, który oddaje Twój nastrój w danym momencie.
- Wykorzystaj kolory, kompozycję i światło do wyrażenia emocji.
- Porównaj to zdjęcie z innymi z poprzednich dni i zobacz, jak zmieniało się Twoje spojrzenie na otaczający świat.



Tydzień 2

1. Zatrzymaj się i oddychaj
2. Gra światła i cienia
3. Tekstury i detale
4. Kolory w otoczeniu
5. Obiekty codzienności
6. Natura i ruch
7. Świadome rejestrowanie własnych emocji.

Powtarzaj ten proces co tydzień. Zaproś do projektu swoich znajomych lub rodzinę i dziel się swoimi refleksjami. Bądź kreatywna/-y!



Droga, którą idziesz, nie kończy się wraz z ostatnią stroną tego poradnika. Z każdym zdjęciem możesz odkrywać siebie na nowo. Wykorzystaj te ćwiczenia jako inspirację do dalszych działań, planowania przyszłości i budowania poczucia wewnętrznej równowagi.

Dagmara Minkiewicz

Dołącz do prywatnej grupy na Facebook:
[Uważne Patrzenie- połączenie fotografii z praktyką uważności.](#)
lub odznacz nas w swoich postach @uważnepatrzenie

WWW.DAGMARAMINKIEWICZ.COM