

Start a lesson with a short Meditation



Adriana Zakrzewska
teacher



tel. 606882044
www.adrianazakrzewska.pl

Understanding Meditation

zrozumieć medytację



Meditation is the practice of focusing your mind on a particular thought, object, or activity.

medytacja jest ćwiczeniem skupienia umysłu na konkretnej myśli, przedmiocie lub czynności

Meditating lowers stress.

medytowanie
obniża stres



It helps reduce negative emotions, anxiety, and memory loss.

pomaga zderukować negatywne emocje, niepokój i utratę pamięci

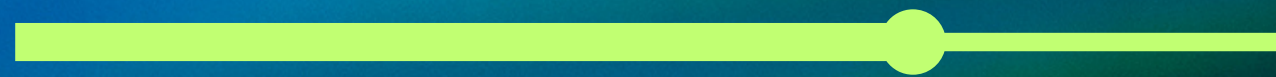
It increases our concentration

wzmaga
koncentrację



Before lesson meditation can
better prepare us for studying

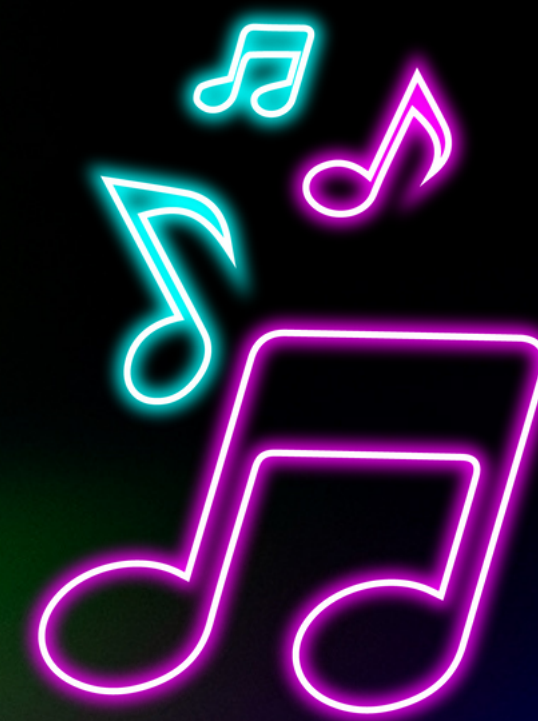
medytowanie przed lekcją może lepiej
przygotować nas do nauki



meditation music



Choose the background music
wybierz podkład do medytacji



mudras mudry



hand
gestures

Mudra is a symbolic or ritual gesture or pose in Hinduism, Jainism and Buddhism. Most are performed with the hands and fingers.

- Try to keep your hands as at the photo:
spróbuj ułożyć ręce jak na zdjęciu:
- keep them this way for the time of meditation
trzymaj tak na czas medytacji

recommended mudras



recharging mudra

energetyzuje ciało i umysł,
łagodzi stres i rozjaśnia
umysł



mudra of life

dodaje energii, poprawia
samopoczucie, uspokaja w
stresie



kind of lotus mudra

zwiększa poziom
koncentracji i poprawia
pamięć, zwiększa jasność
umysłu

try it out before each lesson

wypróbuj przed każdą
lekcją/ nauką

- **Sit comfortably in a chair with your back straight**
usiądź wygodnie na krześle z wyprostowanym kręgosłupem
- **relax your body: head, neck, shoulders...**
zrelaksuj swoje ciało: głowę, szyję, ramiona ...
- **close your eyes**
zamknij oczy
- **relax your hands before mudra position**
roluźnij ręce zanim złożysz do mudry

Breathe deeply

oddychaj głęboko

- **give them a shake**
potrząśnij nimi
- **open and close your hands**
otwórz i zamknij dłonie
- **place your hands in mudra**
ułóż dłonie w mudrę

- **breathe in**
wdech
happiness, energy and love
- **breathe out**
wydech
anxiety, tiredness and stress
- **repeat 5 times**
powtórz 5 razy
- **repeat after me**
powtórz po mnie

affirmations

**I enjoy
learning
English**

**NAUKA ANGIELSKIEGO
SPRAWIA MI PRZYJEMNOŚĆ**

**I easily
remember
new words**

**ŁATWO ZAPAMIETUJE NOWE
WYRAZY**

I stay focused

JESTEM SKUPIONY

**My english
improves
every day**

**MÓJ ANGIELSKI JEST LEPSZY
KAZDEGO DNIA**

**I speak
English
fluently**

**MÓWIĘ PŁYNNIE PO
ANGIELSKU**



ending meditation



- Before you open your eyes, imagine having a successful lesson. You will remember everything and enjoy every task.
- Open your eyes

It's hard not seeing
the visible results
of your efforts
right away.

Continue to trust the process and trust yourself.



Thank you
for taking
part!



Good luck

A yellow decorative flourish consisting of a wavy line that ends in a stylized leaf or flower shape.