



# AGNIESZKA FIGAJ

Nauczyciel uważności dla małych, średnich i dużych. Przewodniczka po programach uważności MBSR, Eline Snel, Mindful Schools oraz Growing up Mindful. Praktyczna NVC po studiach podyplomowych.

Wierzę w radykalnie świadome witanie życia i tego co przynosi z zaciekawieniem i ze zadziwieniem: O. Ooo? O! Od momentu, gdy poznałam Mindfulness, wplatałam je w swoją codzienność, pracę i wzajemne relacje: te rodzinne, zawodowe i przypadkowe. Częściej jestem, rzadziej bywam, choć autopilot towarzyszy mi od czasu do czasu. Przyjmuje to z życzliwością i łagodnością dla siebie, innych i do wszystkiego co przynosi mi życie.

Niesie mnie zdanie „Everybody is welcome” i wspiera moje marzenie by rozwijać świadomość serca i umysłu w sposób by widzieć siebie i innych z pełną uwagą. Pielęgnuję, podlewam i dbam o swoje kwiaty uważności dzieląc się ziarenkami z innymi: małymi i dużymi. Prywatnie, publicznie i społecznie. W formie warsztatów, kursów i spotkań jeden na jeden.

Prywatnie jestem mamą trójki chłopców i żoną. Kiedy nie „jestem” to coś „robię”. Jako zwierzę kulturalne oglądam, czytam i piszę własne książki: "Uważne przygody psa i sowy." Jak i dla innych - moje artykuły, opowiadania i ćwiczenia można znaleźć w Mindful Kids i Małych Charakterach.

Uwielbiam rysować, tworzyć z papieru i szydełkować. Najbardziej lubię leżeć na trawie, gapić się w chmury i tworzyć mentalne pocztówki, które przechowuje w pamięci.

