

Prežívate už dlhšie **vnútorné napätie** či **znížený výkon** kvôli **dlhodobému stresu**? **Chronické bolesti**? Máte obmedzenú schopnosť sa **sústrediť**? **Pocit preťaženia** či **vyčerpania** z nekonečného kolobehu povinností? Ťažkosti zvládať náročné **emócie**? Či túžbu znovu sa dostať lepšie do kontaktu so sebou, svojimi potrebami?

**Všímavosť (mindfulness)** je zjednodušene schopnosť byť duchom prítomný *tu a teraz s postojom zvedavosti a nehodnotenia*. Prax všímavosti podporuje **rozvoj uvoľnenejšieho a flexibilnejšieho postoja k životu**, pomáha **zvyšovať schopnosť byť v kontakte so sebou**, a tým **efektívnejšie zaobchádzať** s každodenným stresom aj s náročnými situáciami.

### **8-týždňový MBSR kurz podľa J.Kabat-Zinna** **15.1-12.3.2019 (cca 30 h)**

**Termíny:** utorky **15.1, 22.1, 29.1, 5.2, 12.2, 26.2, 5.3, 12.3**, plus nedeľa **10.3.2019**

**Čas:** 18:30-cca.21:15, sobota 10-16:45

**Veľkosť skupiny:** min 7, max 12 ľudí

**Miesto:** Materské centrum Hojdana, Haburská 2, Bratislava

**Cena:** 245 Eur komerčná a 195 Eur základná cena \*

(uzávierka prihlášok do **30.12.2018**)

\* možná je zľava pre ľudí z nižším príjmom.

\*\* v cene je okrem iného zahrnuté aj: mp3 nahrávky, rozsiahla tréningová príručka (više 95 str.), individuálna konzultácia

\***Prečítajte si o MBSR aj v knihe J.Kabat-Zinna Život samá pohroma, Jan Melvil, Praha 2016 alebo v článku:**  
<http://www.lifereset.sk/pre-stres-skutocne-nezijeme-zmenme-to-vsivavostou/>



# MINDFULNESS

## ZVLÁDANIE STRESU, EMÓCIÍ, POSILNENIE ZDRAVIA A PSYCHICKEJ ODOLNOSTI POMOCOU VŠÍMAVOSTI

Zoznámte sa s renomovaným, klinickými výskumami overeným programom MBSR\* založenom na tréningu všímavosti.

*„Nemôžeš zastaviť vlny, ale môžeš sa naučiť surfovať“ (Jon Kabat-Zinn)*

O lektorovi:  
**Mgr. Andrej Jeleník**  
psychológ,  
terapeut, lektor



Vyše 9 rokov pracujem aktívne v oblasti psychológie, osobného rozvoja a zvládania stresu, posledných 5 sa aj aktívne venujem rozvoju všímavosti v mojom osobnom živote aj u klientov.

Absolvoval som 1,5 ročný tréning učiteľa MBSR na inštitúte IAS vo Viedni a ďalšie pokročilé vzdelávania v téme.

\**Mindfulness based stress reduction*

**KONTAKT A PRIHLÁŠKY:**  
[www.mindful.sk](http://www.mindful.sk)  
[andrej.jelenik@mindful.sk](mailto:andrej.jelenik@mindful.sk)  
**+421 907 460 058**



## Čo je všímavosť (mindfulness)?

Všímavosť alebo bdela pozornosť je **schopnosť našej mysle uvedomovať si bezprostredný okamih**, naše prežívanie a prichádzajúce vnemy s postojom **prijatia a nehodnotenia**. Vytvárame istý odstup, ktorý nám umožňuje priestor pre vedomú a rozhodnú odpoveď namiesto automatických naučených vzorcov reagovania.

**Mindfulness** je horúca téma v západnej psychológii a medicíne, čoraz viac sa uznáva ako efektívny spôsob ako zásadne **prehlbovať psychologickú a emočnú odolnosť, posilniť svoje zdravie a zvýšiť kvalitu života**. Hoci všímavosť moderná psychológia objavila relatívne nedávno, je to starobylá prax, ktorú možno nájsť hlavne v rôznych východných filozofiách, vrátane buddhizmu, taoizmu či jógy. Vo verzii MBSR je to však čisto sekulárna prax vedomého **zamerania uvedomenia k prítomnému okamihu s otvorenosťou, zvedavosťou a flexibilitou**.

*„Medzi podnetom a reakciou je priestor. V tomto priestore je naša sloboda a sila zvoliť si ako zareagujeme“ (Viktor Frankl)*

## Čo je MBSR (mindfulness based stress reduction)

Program MBSR vytvoril 1979 molekulárny biológ Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn na lekárskej fakulte **University v Massachusetts**. Medzičasom patrí medzi **najlepšie preskúmané, štandardizované a efektívnu intervenciu na podporu zdravia založenú na tréningu všímavosti**. Nie je alternatívou medicínskym či psychologickým terapiám, ale ich doplnkom – jedná sa o **intenzívny tréning zručností a postojov**.

Program priniesol za 35 rokov svojej existencie konzistentné, spoľahlivé a reprodukovateľné výsledky **potvrdené stovkami klinických výskumov** už po osemtyždňovej intervencii: **podstatné a klinicky relevantné zníženie zdravotných a psychologických symptómov v širokom spektre diagnóz, vrátane množstva rôznych chronických bolestivých stavov alebo úzkosti**.

Program MBSR, ktorý vyvinul Jon Kabat-Zinn sa v súčasnosti úspešne aplikuje v mnohých krajinách v zdravotníctve, školstve, v organizáciách aj verejnej správe, v Nemecku napríklad prispievajú na program **všetky zdravotné poisťovne**.

## Účastníci programu aj výskumy popri inom uvádzajú nasledujúce zmeny:

- Zlepšenie zvládania stresu a iných záťaží
- Zlepšenie zvládania chronickej bolesti
- Zlepšenie pri poruchách spánku
- Zvýšenie schopnosti koncentrácie a pozornosti
- Zlepšenie v zaobchádzaní so zaťažujúcimi emóciami (hnev, úzkosť, smútok, depresívne stavy atď.)
- Posilnenie vlastných vnútorných zdrojov
- Vyššia spokojnosť, osobná pohoda a radosť zo života
- Zvýšená schopnosť uvoľniť sa a relaxovať

## Čo vás čaká v 8 týždňovom MBSR kurze ?

Na skupinových stretnutiach, ktoré sa budú konať **každý týždeň v rozsahu 2,5-3 h** a jednom **celodennom stretnutí** v druhej polke programu sa budeme 8 týždňov spoločne učiť **rozvíjať kľúčové prvky programu**:

- **Všímavé uvedomovanie si tela v pokoji** (Body-Scan)
- **Všímavé uvedomovanie si tela v pohybe** (telesné cvičenia podľa Jógy).
- **Meditácia všímavosti v sede** (dych, telesné vnemy, myšlienky, pocity, ...) a **Meditácia všímavosti v chôdzi**
- **Princípy ako uplatňovať všímavosť** v každodennom živote
- **Zdieľanie skúseností a reflexia** v skupine pod vedením lektora
- **Každodenná prax doma** pomocou nahrávok mp3
- **Informácie a rozvoj zručností ku kľúčovým témam** ako všímavosť, stres, zaobchádzanie so stresujúcimi myšlienkami, emóciami, bolesťou, všímavá komunikácia atď.

Aby prínosy kurzu boli optimálne, **dôležitá je každodenná prax, pričom formálne cvičenia zaberú 45-60 min denne**. Jedná sa teda o intenzívny, ale vysoko účinný formát práce na sebe.

## Čo ešte získate?

- **Prípravnú konzultáciu pred kurzom** (cca 30 min) - tá je nezáväzná, no nutná pre potenciálnu účasť na kurze. Spoločne zistíme či je tento kurz pre vás to pravé a ako získať z neho to čo potrebujete. Spravidla je telefonická al. cez skype. Dohodnite si termín.
- **Mp3-nahrávky** s vedenými cvičeniami všímavosti v slovenčine
- **Rozsiahlu (vyše 95 stránovú) tréningovú príručku** ku kurzu
- **Záverečnú individuálnu či skupinovú konzultáciu** po kurze

