

Prežívate už dlhšie **vnútorné napätie** či **znižený výkon** kvôli **dlhodobému stresu**? **Chronické bolesti**? Máte obmedzenú schopnosť sa **sústrediť**? **Pocit preťaženia** či **vyčerpania** z nekonečného kolobehu povinností? Ťažkosti zvládať náročné **emócie** alebo **vypnúť hlavu**? 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**  
**28.9-16.11.2020 (cca 30 h)**

**Termíny:** pondelky **28.9, 5.10, 12.10, 19.10, 26.10.**

**2.11, 9.11, 16.11**, plus nedeľa **15.11.2020**

**Čas:** 18:00-cca.20:45, nedeľa 10-16:45

**Veľkosť skupiny:** min 7, max 16 ľudí

**Miesto:** Budova Apollo klubu, Súkennická 4, BA (v prípade nutnosti sa uskutoční ONLINE cez platformu Zoom)

**Cena:** 270 Eur komerčná, 240 Eur základná cena a 185 zľavnená \* (uzávierka prihlášok do **16.9.2020**)

\* možná je zľava pre ľudí, ktorí si momentálne nemôžu dovoliť základnú či komerčnú či platbu na splátky. Peniaze by nemali byť prekážkou účasti

\*\* v cene je okrem iného zahrnuté aj: mp3 nahrávky, rozsiahla tréningová príručka (vyše 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>

[www.lifereset.sk/pre-stres-skutocne-nezijeme-zmenme-to](http://www.lifereset.sk/pre-stres-skutocne-nezijeme-zmenme-to)



# 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 lektoroch:

**Mgr. Andrej Jeleník**  
psychológ,

terapeut, certifikovaný lektor MBSR a ďalších mindfulness programov, mojimi kurzami prešlo za 4 roky vyše 250 ľudí

**Mgr. Tatiana Lorencová**

Neuropsychologička, lektorka MBSR



### KONTAKT A EL. PRIHLÁŠKA:

<https://form.jotformeu.com/71711878386367>

[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 preskúmanú, štandardizovanú 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 **50 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, Holandsku či Švajčiarsku napríklad prispievajú na program **všetky zdravotné poisťovne**.

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

- Zlepšenie zvládania stresu, napätia a záťažových situácií
- Zlepšenie zvládania bolesti a chronických ochorení
- Zlepšenie kvality spánku
- Zvýšenie schopnosti koncentrácie a pozornosti
- Zlepšenie v zaobchádzaní so zaťažujúcimi emóciami (hnev, úzkosť, smútok, depresívne stavy atď.) a cyklami negatívnych myšlienok
- Posilnenie vlastných vnútorných zdrojov, zlepšenie vnímania vlastných potrieb
- 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 30-60 min denne**. Jedná sa teda o intenzívny, ale vysoko účinný formát práce na sebe.

## Čo ešte získate?

- **Prípravný workshop či konzultáciu pred kurzom** – tie sú nezáväzné, no nutné 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, v rôznych verziách
- **Rozsiahlu (vyše 95 stránovú) tréningovú príručku** ku kurzu
- **Záverečnú individuálnu či skupinovú konzultáciu** po kurze

