

Máte hlbšiu skúsenosť s praxou všímavosti, či ste absolvovali 8-týždňový tréning mindfulness (MBSR alebo MBCT?) a chcete prehĺbiť transformačné účinky, ktoré prax prináša? Zápasíte s dlhodobjšími vzorcami a návykmi ako je napríklad sebakritika, nízka sebaúcta, hanba, workoholizmus, sociálna izolácia, úzkostné a depresívne stavy, pocity preťaženia či chronické bolesti? Či jednoducho pociťujete túžbu dostať sa do láskavejšieho a podpernejšieho kontaktu so sebou a svojimi potrebami?

Prítomný okamih často prináša aj bolesť, stres a utrpenie. Kde všímavosť otvára zmysly a ponúka jasnejší pohľad, nadhľad a vhlád, prax súcitu (compassion) nás učí vzťahovať sa k náročným momentom aj návykom u seba či druhých ľudí aj z pohľadu srdca, s odvahou, priamosťou, láskavosťou a vnútornou silou, čo prináša do života viac múdrosti, ľahkosti a emočnej odolnosti.

### **ONLINE LIFE 12-týždňový pokročilý MBCL kurz podľa Erika van den Brinka a Fritza Kostera**

**4.2-22.4.2021 (cca 30 h, 8 stretnutí)**

**Termíny:** štvrtky 4.2, 11.2, 18.2, 25.2, 11.3, 25.3, 8.4, 22.4, plus nedeľa 28.3.2019 deň všímavosti a súcitu

**Čas:** 18:30-cca.21:10, nedeľa 10-16:30

**Velkosť skupiny:** min 7, max 13 ľudí

**Miesto:** Online platforma Zoom

**Cena:** 255 Eur komerčná a 215 Eur základná cena \* (uzávierka prihlášok do 22.1.2021)

\* možné sú splátky ak by bol problém zaplatiť naraz či zľava

\*\* v cene je okrem iného zahrnuté aj: rozsiahly počet mp3 nahrávok, rozsiahla tréningová príručka a individuálna konzultácia



## **ŽIŤ SRDCOM**

### **ROZVÍJANIE EMOČNEJ MÚDROSTI, ODVAHY A VNÚTORNEJ SILY**

**Zoznámte sa s renomovaným, klinickými výskumami podporeným programom MBCL\* založeným na tréningu súcitu.**

*„Je to srdce, ktorým vidíme správne, to najpodstatnejšie zostáva nášmu oku skryté.“*

*Antoine de Saint-Exupéry*

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

Vyššie 13 rokov pracujem aktívne v oblasti psychológie, osobného rozvoja a zvládania stresu, posledných 8 sa aj aktívne venujem rozvoju všímavosti v mojom osobnom živote aj u klientov. Absolvoval som učiteľské tréningy programov MBSR, MBCT aj MBCL v zahraničí a ďalej sa neustále vzdelávam v téme



\**Mindfulness based compassionate living*

**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 všímavý súcit (mindful compassion)?

Súcit je schopnosť byť citlivý k utrpeniu seba a druhých ľudí a ochota a snaha ho zmierniť či mu zabrániť (Paul Gilbert, 2014). Je to schopnosť, ktorú máme všetci, no z rôznych dôvodov ju nerozvíjame. Našťastie ju môžeme **trénovať, rozvíjať a prehľbovať** praxou. Charakterizuje ju *láskavosť a otvorenosť, ako aj odvaha, pevnosť a zodpovednosť*. Mnohí ľudia si myslia, že súcit by sme mali smerovať hlavne voči druhým, že smerom k sebe posilňuje sebeckosť či lenivosť, no opak je pravdou. Zručnosť súcitnosti k sebe zahŕňa **zaobchádzanie so sebou a svojim prežívaním láskavo**- rovnako ako by sme sa správali k najlepšiemu priateľovi či milovanej osobe, keď to potrebuje najviac. Zásadne sa líši od ľútosti a empatia je len jedna z jeho zložiek.

Podobne ako mindfulness sa rozvíjanie súcitu voči sebe a druhým stáva horúcou témou v západnej psychológii a čoraz viac sa uznáva ako jeden z kľúčových prvkov **psychologickej a emočnej odolnosti, psychologickej flexibility, prehľbovania empatie, lepšieho zdravia a kvality života**. Hovorí sa, že všímavosť a súcit sú ako dve krídla jedného vtáka. Hoci rozvíjanie súcitu moderná psychológia objavila relatívne nedávno, je to starobylá prax, ktorú možno nájsť v rôznych náboženstvách a filozofiách, vrátane kresťanstva, buddhizmu, taoizmu či jógy. Vo verzii MBCL je to však čisto **sekulárna prax** inšpirovaná kontemplatívnymi tradíciami a poznatkami modernej psychológie a neurovied.

*„Súcit nie je záležitosť náboženstiev ale ľudí, nie je to luxus, ale nevyhnutnosť, je kľúčový pre duševnú stabilitu a prežitie ľudstva“ (Dalajláma)*

## Čo je MBCL (mindfulness based compassionate living)?

Program MBCL vytvorili psychiater Erik van den Brink a učiteľ meditácie Fritz Koster, obaja holanďania, pôvodne pre kontext zdravotníctva ako pokročilý tréning pre absolventov 8-týždňových mindfulness kurzov (MBCT/MBSR), no súčasne sa úspešne uplatňuje aj u neklinickej populácie. Nie je alternatívou medicínskym či psychologickým terapiám, ale ich doplnkom – jedná sa o **intenzívny tréning zručností a postojov**.

Program stavia na početných klinických výskumoch rozvíjania súcitu a integruje prácu Paula Gilberta, Kristin Neff, Christophera Germera, Ricka Hansona, Tary Brach, ako aj prvky terapie prijatím a záväzkom (ACT) a pozitívnej psychológie. Nedávne štúdie potvrdzujú jeho účinnosť už po osemtyždňovej **intervencii: podstatné a klinicky relevantné zníženie zdravotných a psychologických symptómov, zvýšenie životnej spokojnosti a zníženie sebakritiky**.



## Účastníci aj výskumy popri inom uvádzajú nasledujúce zmeny:

- Zlepšenie zvládania stresu, zvýšená emočná odolnosť
- Zlepšenie zvládania chronickej bolesti, úzkosti či depresie
- Zlepšenie psychologickej pohody, životnej spokojnosti a radosti zo života
- Zlepšenie všímavosti, empatie a emočnej inteligencie
- Zvýšenie sebaúcty a rešpektu k sebe aj druhým
- Menší strach z robenia chýb či odmietnutia, schopnosť efektívnejšie sa motivovať
- Väčšia prepojenosť s druhými a zlepšenie vzťahov
- Lepšia imunitná odpoveď, zdravšia životospráva
- Zvýšená schopnosť uvoľniť sa a relaxovať

## Čo vás čaká v 8 týždňovom MBCL kurze ?

Na skupinových stretnutiach, ktoré sa budú konať v prvej polovici **každý týždeň** a v druhej polovici **každé 2 týždne v rozsahu cca 2,5 h** a jednom celodennom stretnutí v druhej polke programu sa budeme 12 týždňov spoločne učiť **rozvíjať kľúčové aspekty programu**:

• **Témy zahŕňajú:** *evolučný pohľad na bolesť, trápenie a fungovanie mozgu, tri základné systémy emočnej regulácie a hodnota tréningu systému upokojenia, zameraného na "pocit bezpečia", upokojenia a sociálne prepojenie, hlbšie porozumenie stresovým reakciám a princípom ako ich vybalansovať, kultivovanie súcitnej perspektívy a vnútorného podporovateľa namiesto len vnútorného kritika, rozvíjanie motívácie založenej na súcite vo vnímaní, myslení, hovorení a konaní, kultivácia štyroch priateľov pre život (láskavosť, súcit, radosť a vyrovnanosť)*

• **Cvičenia zahŕňajú:** *láskavé a súcitné dýchanie, cvičenia využívajúce predstavivosť (bezpečné miesto, súcitný sprievodca, stelesnenie súcitu); súcitné zaobchádzanie s odporom, túžbou a negatívnymi vzorcami, láskavosť k sebe a druhým, súcitné transformačné dýchanie, súcitné telesné skenovanie, súcitný pohyb a chôdza, súcitné písanie listov, prax radosti, vďačnosti, odpustenia a vyrovnanosti, neformálna a sebarefektívne praxe pre každodenný život*

Aby prínosy kurzu boli optimálne, **dôležitá je každodenná prax, pričom formálne cvičenia zaberú dokopy cca 30-50 min denne**. Jedná sa teda o intenzívny, ale vysoko účinný formát práce na sebe. Cvičenia sú rôznorodejšie a variabilnejšie než v MBSR/MBCT.

## Čo ešte získate?

- **Prípravnú konzultáciu pred kurzom** (cca 15-30 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.
- Rozsiahly počet **Mp3-nahrávok** s vedenými cvičeniami v slovenčine
- **Rozsiahlu tréningovú príručku** ku kurzu