

Redukcja stresu = odporność psychiczna
(ochrona emocji + kontrola umysłu)

TRENING MINDFULNESS MBSR



My Way
UWAŻNOŚĆ I EMPATIA

Odporność na stres i uważne życie

Zacznij być tu i teraz...

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

to program uważnego życia, który uczy jak zwiększać odporność i elastyczność psychiczną. Pomaga uspokajać się w świecie pełnym pośpiechu i presji. Trenuje nowe prozdrowotne i antystresowe nawyki.

Mindfulness, czyli uważność, skupia się na byciu w pełni świadomym obecnej chwili – zwracaniu uwagi na nasze emocje, myśli, odczucia cielesne oraz otoczenie. Ta praktyka zachęca do obserwacji bez oceniania, co otwiera drogę do głębszego zrozumienia siebie i buduje fundament pod świadome i pełne życie.



Kurs MBSR

„Każda chwila jest naprawdę pierwszą chwilą całej reszty naszego życia. Uptywająca chwila to jedyny czas, jaki mamy do dyspozycji, by żyć.”

Prof. Jon Kabat-Zinn – twórca programu MBSR

Świadome zarządzanie energią

- Pokazuje, jak świadomie zarządzać swoją energią w sytuacjach kryzysowych.
- Umożliwia monitorowanie stanu energii w każdej chwili poprzez szybką i skuteczną regenerację opartą m.in. na oddechu.

Łączenie nauki z medytacją

- Łączy naukę ze świecką formą medytacji.
- Objaśnia zasady działania mechanizmów psychologicznych, które nami kierują.

Lepsze radzenie sobie z emocjami

- Pomaga lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami poprzez zrozumienie siebie.
- Wprowadza uważne i zdrowe nawyki uwalniające nas z napięć.

Globalne zastosowanie i skuteczność

- Trening redukcji stresu MBSR jest stosowany w kilkuset ośrodkach medycznych na świecie.
- Korzysta z niego też biznes, edukacja i sport.
- Stale prowadzone i publikowane są badania naukowe dowodzące skuteczności MBSR w obszarach rozwoju zawodowego, społecznego i osobistego.



Podczas certyfikowanego kursu MBSR spotykamy się co tydzień na 2,5h oraz dodatkowo na dniu uważności (sobota lub niedziela) – potwierdzającym i wzmacniającym nabyte umiejętności.

PROGRAM RAMOWY kursu MBSR:

1 spotkanie:

Działanie na „automatycznym pilocie” a uważność. Kierowanie uwagi na chwilę bieżącą i przyjmowanie postawy „umysłu początkującego”. Ciało jako barometr w sytuacjach stresowych.

Ćwiczone umiejętności: uważne jedzenie i skanowanie ciała.

2 spotkanie:

Postrzeganie siebie i świata. Świadome i nieosądzające patrzenie z różnych perspektyw na sytuację trudną oraz uważna samoobserwacja.

Ćwiczone umiejętności: uważne oddychanie.

3 spotkanie:

Uświadamianie sobie własnego potencjału oraz ograniczeń. Wypracowanie życzliwego i troskliwego stosunku do własnego ciała. Istota przyjemnych doświadczeń.

Ćwiczone umiejętności: uważna praca z ciałem przez ruch.

4 spotkanie:

Mechanizm stresu. Stres i jego uważne obserwowanie. Istota nieprzyjemnych doświadczeń.

Ćwiczone umiejętności: medytacja siedząca.

5 spotkanie:

Uważność na osądy i wzorce myślowe, które intensyfikują stres.

Ćwiczone umiejętności: medytacja na siedząco z uważnością na myśli.

6 spotkanie:

Radzenie sobie z trudnymi emocjami. Uważna obserwacja uczuć bez utożsamiania się z nimi.

Ćwiczone umiejętności: życzliwe spotkanie z trudnymi emocjami.

7 spotkanie:

Uważna komunikacja. Schematy komunikacji w stresie.

Ćwiczone umiejętności: zastosowanie poznanych dotąd narzędzi w kontekście uważnej komunikacji i uważnego bycia w relacji.

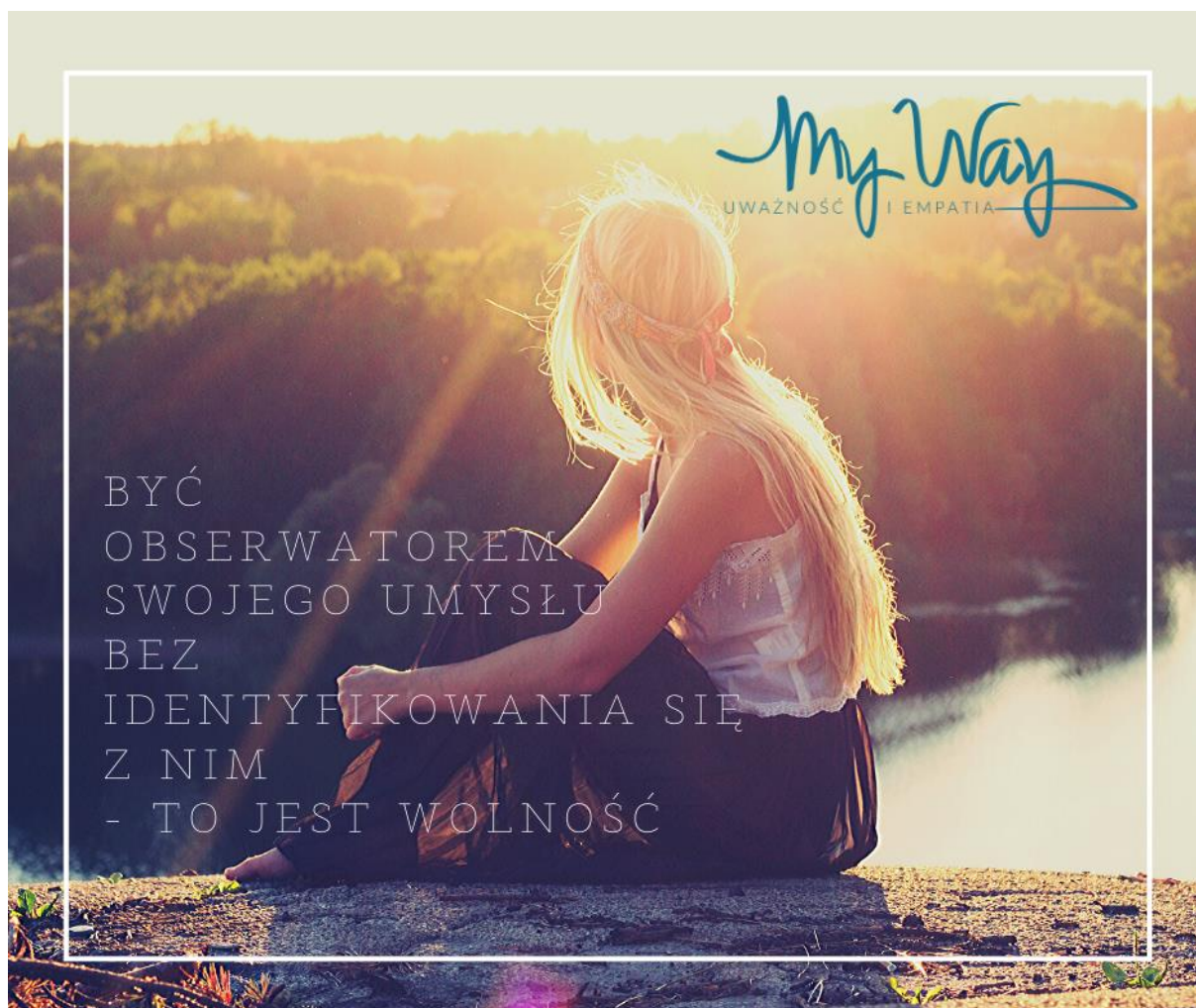
8 spotkanie:

Jak mogę i chcę wprowadzać uważność do mojego codziennego życia po zakończonym kursie? Moje krótkoterminowe i długoterminowe cele.

Dzień Uważności:

Dzień (sobota lub niedziela), podczas którego praktykujemy wszystkie poznane dotąd narzędzia uważności. Wyjątkowa sposobność do utrwalenia i pogłębienia własnej praktyki.

Jak wyglądają zajęcia podczas kursu MBSR?



Jak wygląda spotkanie 2,5h?

To czas, który wypełniają trzy części, wszystko odbywa się w jednym ciągu:

- psychoedukacyjna część teoretyczna (omówienie przez trenera bieżącego tematu z 8-tygodniowego cyklu zajęć)
- część praktyczna (każdy indywidualnie wykonuje ćwiczenia uważności wg instrukcji trenera, np. skanowanie ciała, uważny ruch, medytacja, konkretne praktyki trwają od 15 do 45 min)
- część grupowa (wspólnie dzielimy się swoim doświadczeniem i refleksją po praktyce, to czas pytań i odpowiedzi, wzajemnej interakcji).

Całość polega na dobrowolności, można włączać się aktywnie, komentować, można tylko obserwować. Trener dba o to, by proces nauki był bezpieczny emocjonalnie dla każdego uczestnika i przebiegał we wzajemnym zrozumieniu i akceptacji.

Na czym polega DZIEŃ UWAŻNOŚCI?

Cały ten dzień wypełniony jest praktyką uważności. Sprawdzamy jak skumulowanie ćwiczeń mindfulness wpływa na nasze emocje, umysł i ciało. Łagodnie przechodzimy przez wszystkie poznane podczas kursu praktyki oraz poznajemy nowe. Całość służy wyciszeniu i uspokojeniu zarówno mentalnemu, jak i fizycznemu.

Udział w każdej kolejnej praktyce jest dobrowolny. Można przerwać, odpocząć i dołączyć w najlepszym dla siebie momencie. Wszystko w kierunku rozwijania mądrej troski i życzliwości dla siebie.



Ciekawym doświadczeniem może być to, że częściowo ten dzień przebiega w milczeniu, co pozwala lepiej i pełniej przyjrzeć się swoim reakcjom.

Na koniec dnia uważności omawiamy swoje przeżycia. Bez oceniania, bez oczekiwań, po prostu dzieląc się swoim doświadczeniem w grupie.

MBSR to najbardziej popularny program uważności w radzeniu sobie ze stresem na świecie.

MBSR prof. Jona Kabat Zinna z Kliniki Redukcji Stresu w Massachusetts – jest też najlepiej przebadany pod kątem skuteczności. Polepsza parametry zdrowia fizycznego: obniża ciśnienie krwi, przywraca sen i redukuje chroniczny ból. Korzystnie wpływa na psychikę i emocje: ułatwia koncentrację, zmniejsza poziom lęku i irytacji. Wzmacnia odporność i wycisza umysł. Uczy jak świadomie postępować, gdy pojawia się sytuacja trudna. Ćwiczy regenerację przez oddech, podpowiada jak traktować myśli, które nakręcają stres i pokazuje jak radzić sobie z nieprzyjemnymi emocjami.

Udział w treningu to spora dawka przydatnej wiedzy, ale najważniejsza jest praktyka – zarówno w grupie, jak i samodzielnie w domu. Spotkania w grupie odbywają się raz w tygodniu i trwają 2,5h, w domu ćwiczy się codziennie 30-60 min.

Rozwijanie uważności przygotowuje do doświadczania życia w zupełnie nowy sposób. Tak, by świadomie przyglądać się sytuacjom, ludziom i sobie – bez pośpiechu i bez presji. To pozwala decydować, w co się angażować, bo mamy na to wpływ, a z czego zrezygnować, skoro wpływu nie mamy.



Uważność uczy też mądrze odpoczywać, robić pauzę między aktywnościami, troszczyć się o siebie nawet wtedy, gdy wydaje się to niemożliwe. Kiedy jesteśmy uważni, potrafimy odbierać i rozumieć sygnały, które wysyła zmęczone ciało i świadomie zatroszczyć się o siebie. Nawet gdy otoczenie jest niespokojne, możemy odnaleźć spokój w swoim wnętrzu. Dzięki temu, że obserwujemy myśli i emocje, one już nad nami nie panują. Zyskujemy spokój i siłę woli, by lepiej funkcjonować w życiu.



Skąd bierze się stres?

Gdy zadania przerastają nasze możliwości, gdy mamy za mało czasu na ich realizację – pojawia się stres. Różne problemy nie tylko w pracy, ale też w związkach powodują napływ trudnych emocji, takich jak złość, lęk, smutek. Współczesne tempo życia, rywalizacja, perfekcjonizm podtrzymują stan chronicznego napięcia. A długotrwały stres może mieć zgubne skutki dla człowieka – przewlekłe zmęczenie i choroba.

Jak uważność redukuje stres i pomaga w zdrowieniu?

Wyniki badań klinicznych potwierdzają, że proste praktyki uważności: skanowanie ciała, uważny ruch i świadomy oddech, działają równie skutecznie jak środki przeciwbólowe. Cierpienie ustępuje dzięki przyglądaniu się bolesnym doznaniom z życzliwą ciekawością i otwartością, co pozwala odzyskać kontrolę nad regulatorem bólu i emocji.



Nawiązanie dobrego kontaktu z własnym ciałem i oddechem przynosi ulgę i łagodzi ból, a także poprawia samopoczucie fizyczne i psychiczne. Ćwiczenia uważności zaleca się zarówno przy wyczerpaniu z powodu stresu, jak i przy chorobie będącej już jego skutkiem: m.in. nowotwory, choroby serca, cukrzyca, nadciśnienie, artretyzm, bóle pleców, migreny, choroby autoimmunologiczne, zespół przewlekłego zmęczenia, zespół jelita drażliwego, depresja, bezsenność.



Dorota Wojtczak

certyfikowana trenerka

programów opartych na uważności:

- **MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction** – trening redukcji stresu i uważności (9 spotkań w 8 tygodni)
- **MBCT – Mindfulness Based Cognitive Therapy** – trening zapobiegania nawrotom depresji i lęku (9 spotkań w 8 tygodni)
- **CMT – Compassionate Mind Training** – trening budowania pewności siebie i samoakceptacji (9 spotkań w 8 tygodni)
- **MBLC-YA – Mindfulness Based Living Course – Young Adults** – trening uważnego życia dla nastolatków i młodych dorosłych (5 spotkań w 5 tygodni)
- **MC wg NVC – Mindful Communication wg Nonviolent Communication** – trening uważnej komunikacji wg Porozumienia bez Przemocy (5 spotkań w 5 tygodni)



Zapraszam z całego serca

na wybrane treningi rozwoju osobistego w łączeniu potrzeb serca i struktur umysłu – polecam uważność jako drogę do wewnętrznego spokoju.

„Tak jak ptak potrzebuje obu skrzydeł, by latać, tak my potrzebujemy równocześnie rozwijać uważność i współczucie” Matthieu Ricard