

Pozvánka na workshop

Představení všímavosti (mindfulness) a programu snižování stresu na základě všímavosti (MBSR)

Program workshopu:

- Naučíte se jak zvládat stres
- Vyzkoušíte si jednoduchá praktická mentální cvičení
- Dozvíte se o vědecky potvrzených přínosech bytí "TADY A TEĎ" pro psychické i fyzické zdraví
- Zjistíte, že být spokojenější v životě lze i pomocí vaší oblíbené kávy

Čtvrtek 12. října 2023 od 18 do 20 hod

Léčba duše, Lipí 3, Horní Počernice

Rezervace místa na info@mindfulness-institut.cz



Workshopem vás povede Marcela Roflíková Ing., MBA

Mezinárodně akreditovaná lektorka programu MBSR, zakladatelka [Českého mindfulness institutu](#), spoluautorka knihy [Mindfulness pro každého](#) (Grada, 2020).

Vede programy pro lékaře, veřejnost, děti a rodiče, učí mindfulness v organizacích.

Můžete se těšit na její laskavý a pragmatický přístup.

Co je to všímavost (mindfulness)

Mindfulness je **schopnost záměrně věnovat pozornost tomu, co se děje v přítomném okamžiku, a to bez hodnocení.**

Podle studie Harvardovy univerzity lidé ve 47 % času myslí na něco jiného, než co dělají. A **pokud lidé myslí na něco jiného, než dělají, jsou méně šťastní.** Lidská mysl má sklony k toulání se v minulosti nebo budoucnosti.

Cvičení všímavosti pomáhá

- Ø **Snižovat stres:** když praktikujeme cvičení všímavosti, snižuje se aktivita amygdaly (část mozku řídící pocity stresovanosti). Tělo vytváří méně stresového hormonu kortizolu.
- Ø **Zvládat a předcházet úzkosti, deprese a stavům podrážděnosti.**
- Ø **Zlepšovat paměť,** zrychlují se reakční časy a zvyšuje se fyzická i mentální odolnost.
- Ø **Snižovat krevní tlak** a podporuje léčbu srdečních onemocnění
- Ø **Posilovat imunitu:** mj. i zvyšováním hladiny serotoninu, hormonu regulujícího náladu, chuť k jídlu a kvalitu spánku.
- Ø **Zvládat chronickou bolest:** nižší intenzita bolestivosti a snížení nepříjemných pocitů spojených s bolestí
- Ø **Uspokojivějším vztahům, hlubšímu porozumění vlastním potřebám i potřebám druhých, zmírňování pocitů osamělosti.**
- Ø **Překonávat zlovyky** a zbavovat se neužitečných návyků
- Ø **Rozvíjet schopnosti vnímat, jak se právě cítíme, kolik máme energie, místo analyzování a hodnocení (co si myslíme o tom, jak se cítíme).**
- Ø **Přijímat to, s čím se setkáváme. Zvládáme pak lépe nutkání stále o něco usilovat, i když to reálně změnit nemůžeme.**
- Ø **Získávat odstup a nadhled nad neustále vířícími myšlenkami**
- Ø **Žít v přítomnosti namísto bloumání v minulosti nebo obávání se budoucnosti.**
- Ø **Věnovat se naplňujícím činnostem namísto vyčerpávajících.**