

Cikel pozitivna psihologija: Čuječnost tukaj in zdaj Vita Poštuvan



Všečkajte
Pozitivno psihologijo
za boljše življenje
na Facebooku



Čuječnost tukaj in zdaj

Vita Poštuvan



Slovenski
center za
raziskovanje
samomora

I AM WONDERING,



**"WHY ARE YOU
HERE?"**

स्मृति

Sati / Smrti (pali, sanskrit):

Pozornost; imeti v mislih, spominu

念

Nen (japonsko) / Nian (kitajsko):

Pozornost iz srca





ŽIVLJENJE NA AVTOPILOTU

SIVA POT

VODI ME

KAMOR HOCE SRCE

NA GORENJSKO

KJER GORE SO

VODI ME



0:02 / 3:01





Vaja s “predmetki”



Narava uma

Čutim težo,
strukturo,
obliko. Nekaj
novega
spoznavam!



Čuječe raziskovanje

Čuječnost pomeni usmerjanje pozornosti na poseben način:

Z namenom

V sedanjem trenutku

Neobsojajoče

John Kabat-Zinn

Definicija

čustva



misli



telo

Janez je na poti v šolo



Matematika

- Približno 70.000 misli dnevno (1 misel na sekundo)
- 98 % misli je enakih kot smo jih imeli prejšnji dan
- 80 % je negativnih: izrečemo kar 70 pritožb dnevno



čustva

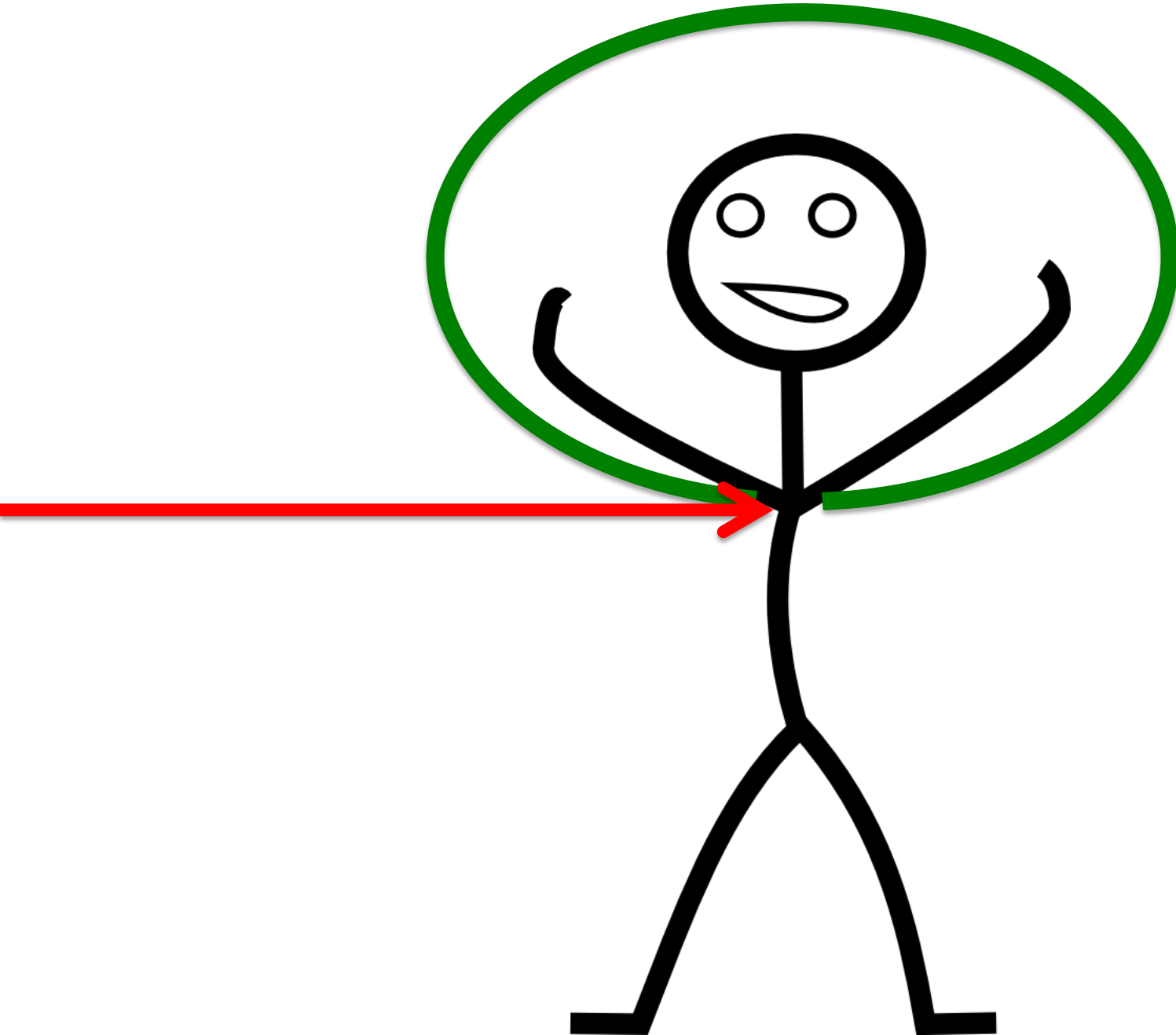


misli



telo





čustva



misli



telo



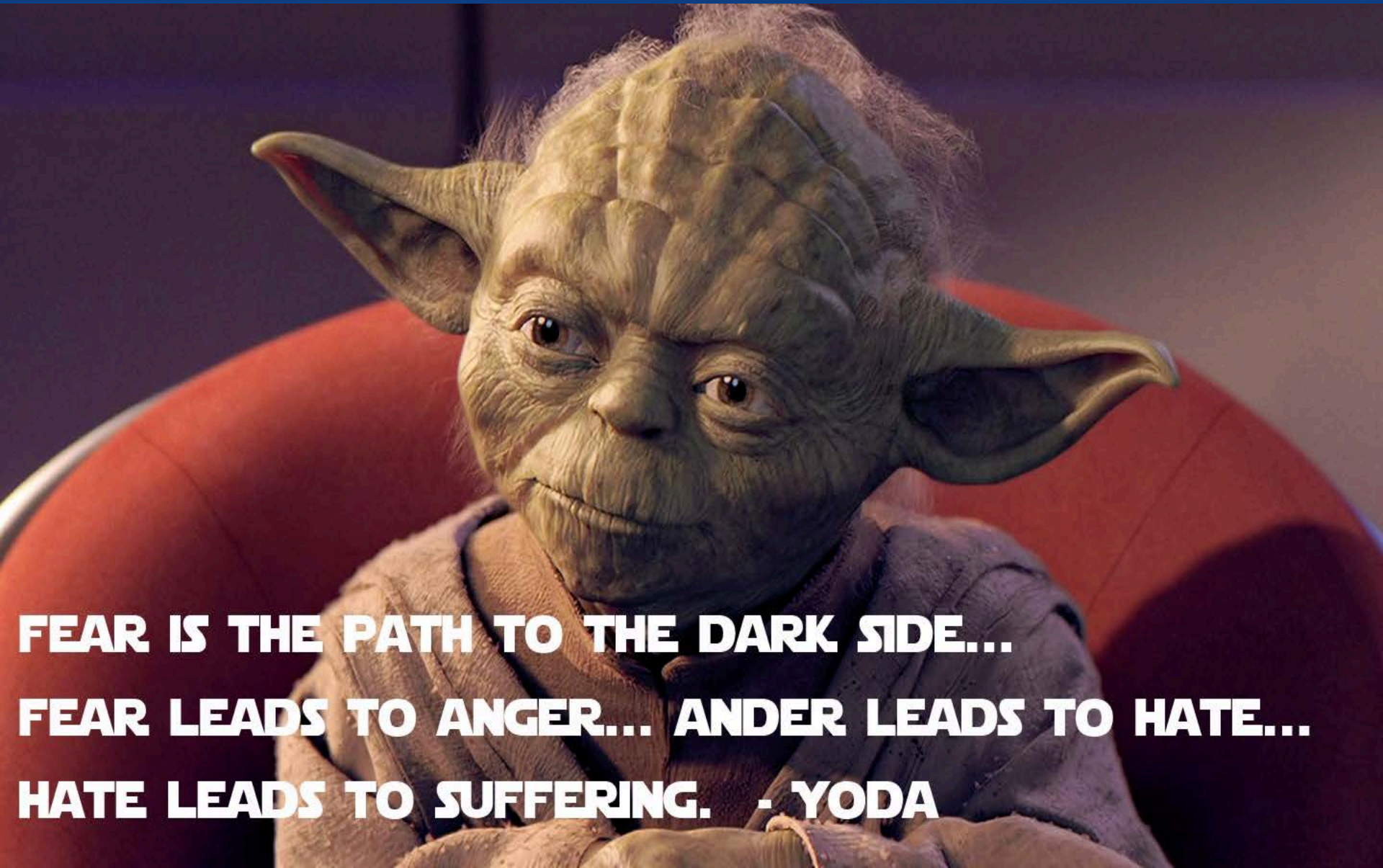
Zavedanje telesa

čustva

misli

★ telo

Avtopilot nas odpelje po svoje



**FEAR IS THE PATH TO THE DARK SIDE...
FEAR LEADS TO ANGER... ANGER LEADS TO HATE...
HATE LEADS TO SUFFERING. - YODA**



Formalne vaje meditacij in vsakodnevno življenje

NAMEN

- Izboljšati počutje
- Samo-raziskovanje
- Zmanjšanje stresa

POZORNOST

- Koncentracija
- Odprto zavedanje
- Mir
- Tok

STALIŠČE

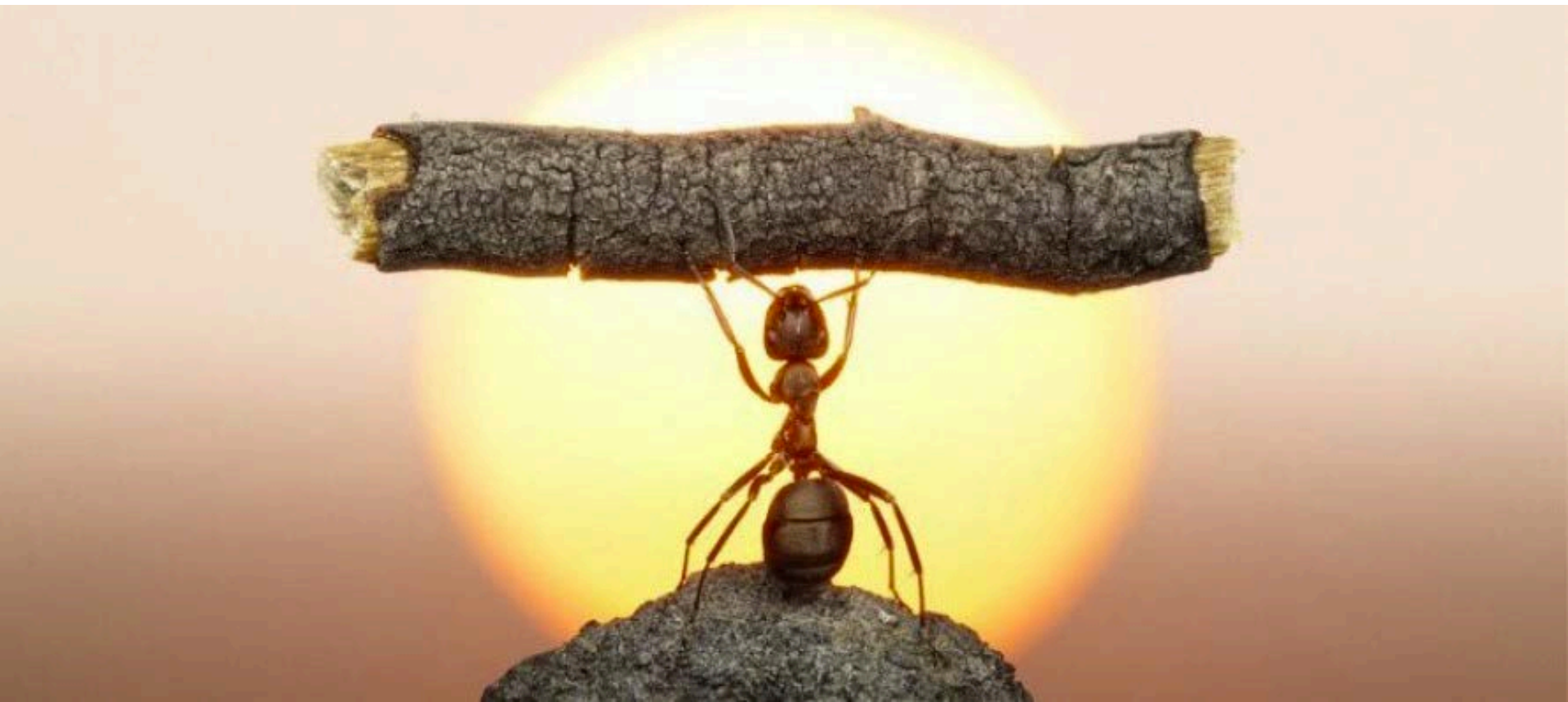
- Samo-obsojanje
- Samo-kritika
- Prijaznost
- Radovednost



POZORNOST

- Premlevanje / skrbi
- Begajoči um
- Sanjarjenje
- Utrujenost / dremanje
- Dolgčas

Proces vračanja pozornosti v sedanost – s prijaznostjo



Stanje biti : Stanje delati



Katere kvalitete razvijamo, ko smo čuječi?





Mind Full, or Mindful?

Kje je vaš um?



Na čuječnosti temelječe
zmanjševanje stresa

Na čuječnosti temelječa
kognitivna terapija

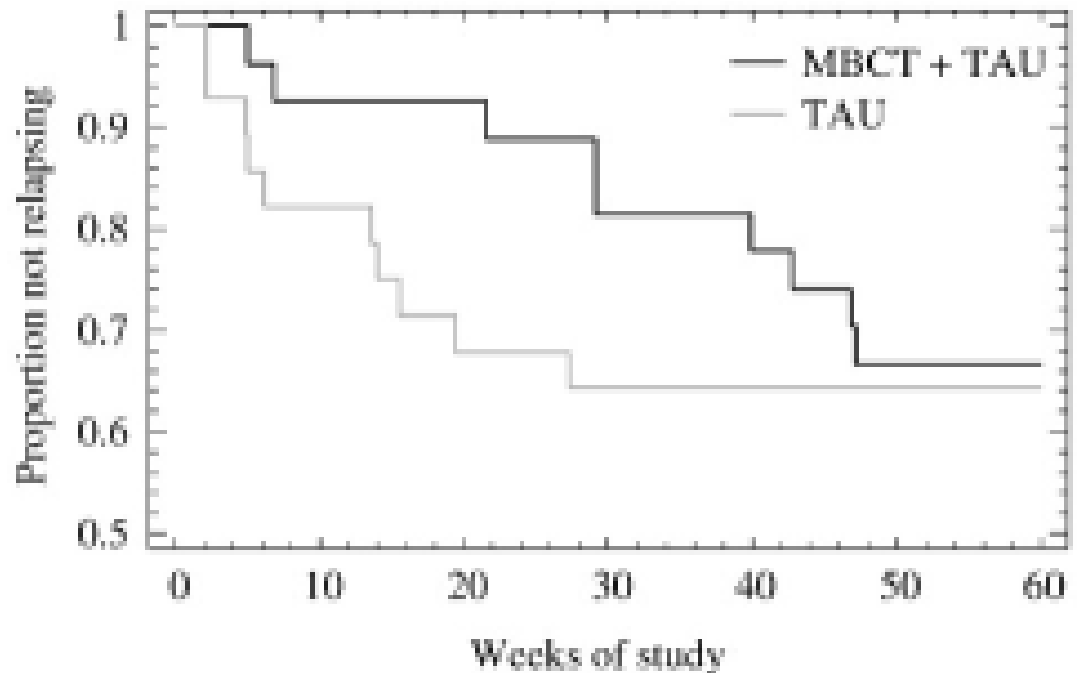
Na čuječnosti temelječe zmanjševanje stresa (Jon Kabat - Zinn, 1979)

- Kronične bolečine: drugačen odnos do bolečine za učinkovitejše soočanje s stresom
- Bolečina se ne zmanjša, jo je pa lažje prenašati



Na čuječnosti temelječa kognitivna terapija (Segal, Williams, Teasdale, 2002)

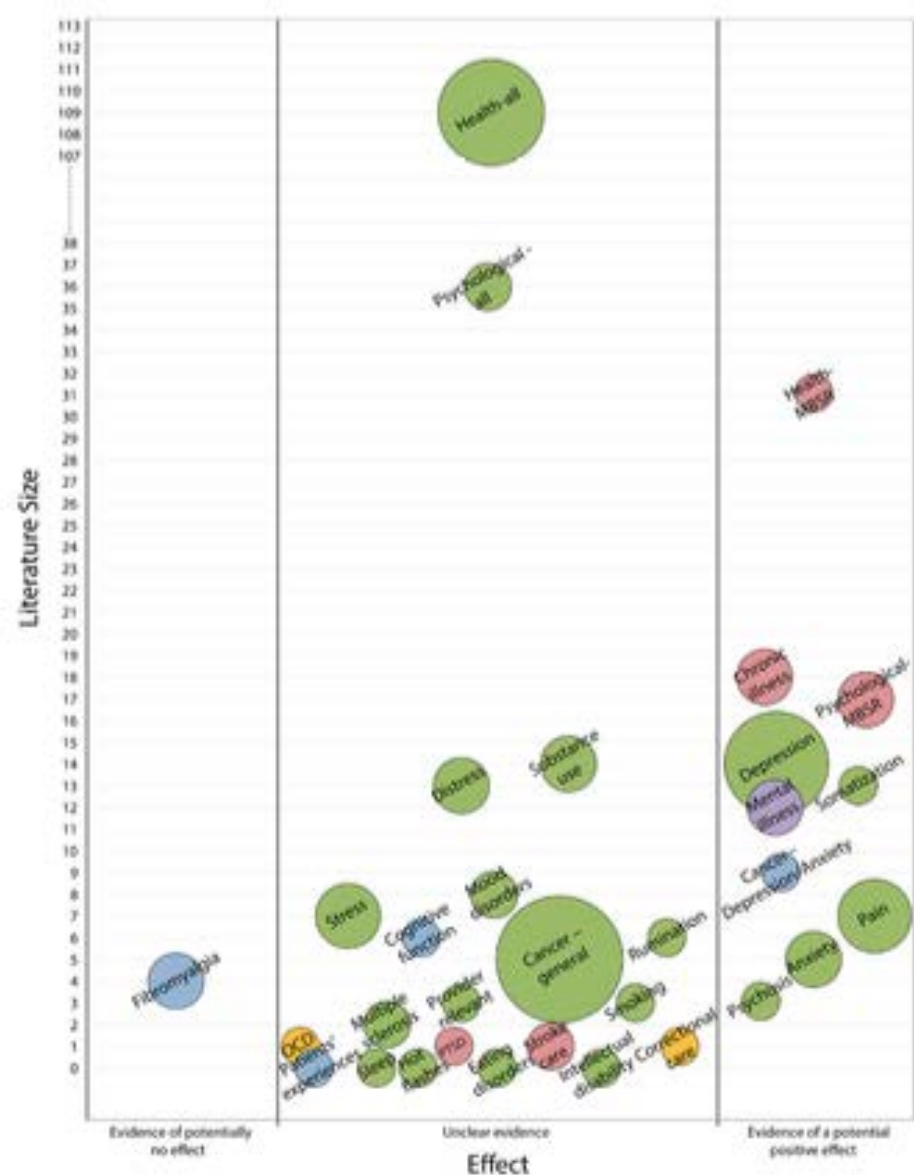
- Depresivni pacienti (enaali več epizod)
- Po 60 tednih:
 - Običajna terapija: 66% ponovitev depresije
 - Čuječnost: 37%





Nedavna študija v Kanadi

- Zmanjšuje tesnobo in depresijo
- Izboljša se spomin, odzivni čas se skrajša
- Boljši odnosi
- Telesne težave
- Krepi imunski sistem
- Spremembe v možganskem delovanju



Učinki



Čuječa družba



*Kdor hoče videti, mora gledati s srcem.
Bistvo je očem nevidno ...*

HVALA ZA (ČUJEČO) POZORNOST!