

MINDFULNESS (VŠÍMAVOŠŤ) A TIPY NA JEJ PRAX

Princípy Mindfulness - o čom to vlastne je a ako to praktikovať v bežnom živote

- https://www.youtube.com/watch?v=2n7FOBFMvXg&ab_channel=RecoveredMindfully

DYCH je základ - Na úplný začiatok by som doporučil nahrávky s dychom a skúšal rôzne varianty dýchania :)

Možno úplne najjednoduchšia na začiatok je táto

(https://mindfulness.med.muni.cz/media/3351611/al-mfp_10_trikrokovy-prostor-k-nadechnuti.mp3)

tu je to tiež step by step - <https://www.youtube.com/watch?v=JnFvqPQ-VQ>

Ďalšie hlasové nahrávky meditácií v angličtine:

Here you can download all of the typical mindfulness meditations:

<https://www.mindfulness-solution.com/DownloadMeditations.html>
<https://www.mindfulness-solution.com/DownloadMeditations.html>

<https://www.mindful.org/category/meditation/guided-meditation/>

Mark Williams Mindfulness meditations

<https://www.youtube.com/watch?v=fUeEnkjKyDs&list=PLbTuZkZyHw9I7-YcOp27YgOVuo1tCJUFE>

Body scan by Jon Kabat Zinn

<https://www.mindful.org/an-inquiring-practice-to-notice-the-body/?fbclid=IwAR3niEid0ScjyHLRCzM0ZISq-1vP6eF2bBn7WeD0qAhKOiJ4zTH9ECU-y2Y>

Progressive muscle relaxation

https://www.youtube.com/watch?v=86HUcX8ZtAk&ab_channel=relaxforawhile

Appky na well-being/ Mindfulness na mobil -

Insight Timer, 10% Happier, Mindbell, Headspace (najznámejší, ale nie zadarmo), Calm, Stop, Breathe & Think, Habitica, Forest, Ak máte Netflix, tak super na začiatok je toto: <https://www.netflix.com/title/81280926>

Knižky - <https://eckhartolle.com/books/>

Konec prokrastinace – Petr Ludwig

- Mindfulness centrum MU Brno -

<https://mindfulness.med.muni.cz/clanky/co-je-to-mindfulness-a-jak-zacit>

rôzne nahrávky, tipy, články - <https://mindfulness.med.muni.cz/materialy/meditace-audio-nahravky>

- **Mindfulness club** - <https://www.mindfulnessclub.cz/nahravky>
preklikajte si, majú tam toho celkom dosť, organizujú aj rôzne akcie.

APPS:

CALENDAR

Outlook, Google, your Smartphone

TO DO LISTS

todoist, toodledo, one Note, Evernote, Remember the Milk, Any.do

TIME MEASURING /LEARNING

Pomodoro

Toggl

WELL-BEING

Habitica, Forest, 10%Happier, Mindbell, Headspace, Calm, Stop, Breathe & Think.

WORKSPACE

Slack, Trello, Assana, Workplace (fb)