

OSM TÝDNŮ S MINDFULNESS

Mgr. Zuzana Zimová

Jak to všechno začalo

- Výzkum odolnosti
- Univerzita obrany v Hradci Králové
- 4 podmínky:
 - Otužování
 - Spánková hygiena
 - Intermittent fasting
 - Mindfulness

Průběh

- Prezenční setkání: 26.09. a 28.11. v 18:00 (učebna B2.23)
- Online setkání: 3.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11. vždy v **18:00** přes MS Teams
- Každý týden pročíst interaktivní osnovu a “plnit” formální a neformální meditace
- Každý týden napsat sebereflexi na uplynulý meditační týden
 - V jedné reflexi musí být popsána i neformální meditace
 - Reflexe poslat vždy do pondělí (konec uplynulého meditačního týdne) na můj email
- 2 možné absence

Interaktivní osnova

- Souhrn daného meditačního týdne
- Vložené nahrávky řízených meditací + “domácí úkoly” aneb neformální meditace
- Diskuzní fórum, kam můžete napsat cokoliv

MFPFW

- 1979 Jon Kabat-Zinn MBSR -> MBCT -> MBCT-L -> MFPFW

Diskuze ve skupinách

- ✦ Co je to meditace mindfulness
- ✦ Jaké benefity meditace mindfulness přináší
- ✦ Jaká jsou vaše očekávání

Meditace Mindfulness

- Přítomný okamžik
- Uvědomování si (regulace pozornosti)
- Přijetí
- Otevřenost, Zvědavost (mysl začátečníka)
- Laskavost, soucit
- Trpělivost

Druhy meditace

- Matha bhavana
 - Mysl zaměřená na daný objekt - přivedení mysli k tomuto objektu pokaždé, když se mysl někam zatoulá
- Vipassana bhavana
 - Předmětem pozornosti se stává to, co se v nás v aktuální chvíli odehrává (myšlenky, pocity..)
- Metta bhavana
 - Opakování frází laskavosti

Otázky????

Děkuju za pozornost a hezký
večer!!!