

PSBB075

PSMB074

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: 23.09. a 09.12. v 18:00 (učebna M22)
- ✦ Online setkání: 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 4.11., 11.11., 18.11. 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 neděle (konec uplynulého meditačního týdne) na můj email
- ✦ 2 možné absence
- ✦ Otázka: výuka v humanitním týdnu?

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!!!