



## Apzinātības prakses 8 nedēļu pamatkurss

### Kursa saturs

Katru nedēļu mēs piedāvāsim tematu apzinātai sevis izpētei. Nodarbības ietvers teorētisku ieskatu tematā un meditācijas, kuras mēs jūs aicināsim praktizēt 10-30 min dienā nedēļas laikā līdz nākamajai tikšanās reizei. Līdzīgi mēs piedāvāsim ieradumu maiņas vingrinājumus, kas ir veidoti, lai ierosinātu jūsu ziņkārī un padarītu ikdienu līksmāku. Kursa galvenais fokuss būs veltīts praktisku metožu apgūšanai un sevis izpētei. Mācīsim, kā prasmīgi lietot savu domāšanu stresa situācijās un kā regulēt emocijas. Mācīsimies metodes, ar kuru palīdzību ir iespējams līdzsvarot sevi gan darbā, gan personiskajā dzīvē. Katrā nodarbībā mācīsim jums jaunas meditācijas tehnikas. Būs arī meditāciju audio ieraksti un lekciju izdales materiāli, ko saņemsiet uz rokas.

Pirmā nedēļa

#### **„Izslēgt autopilotu”**

Kas notiek, kad mēs atsakāmies no darbošanās autopilotā un vairāku lietu darīšanas vienlaicīgi. Kas notiek, kad koncentrējamies tikai uz vienu lietu vienā laika sprīdī?

Otrā nedēļa

#### **„Sajust un pieredzēt nevis domāt par”**

Izgaršot atšķirību starp domājošo prātu un sajūtošo, pieredzošo prātu

Trešā nedēļa

#### **„Paturēt ķermeni prātā”**

Mēs viegli pavadām „galvā” tik daudz laika, ka vispār varam aizmirst par to, ka mums ir ķermenis. Mūžīgā plānošana, analizēšana, pārdomas un salīdzināšana. Neviena no šīm lietām nav slikta pati par sevi, bet tās viegli var ietekmēt mūsu fizisko un psihisko labsajūtu.

Ceturtā nedēļa

#### **„Kad tu pārstāji dejot?”**

Nogurums, pārstrādāšanās un tas, ka veicamie pienākumi šķietami nebeidzas nereti mūs atrauj no tām svarīgajām aktivitātēm, kuras mums palīdz atjaunot spēkus un parūpeties par sevi. Vieгла aizkaitināmība ir tikai viena no izdegšanas pazīmēm.

Piektā nedēļa

#### **„Nokļūt ārpus baumu robežām”**

Prāts nepārtraukti strādā aiz „skatuves”, cenšoties radīt labāko pasaules attēlojumu kāds ir iespējams. Prāta radītais pasaules attēlojums var būt patiess, daļēji patiess vai nepatiess, un to ir grūti izšķirt. Domu process galvā atgādina nebeidzamas baumas.

Sestā nedēļa

#### **„Grūtību izpēte”**

Kā mēs izturamies pret tām mazajām vai lielajām grūtībām, kas mums atgādina par mūsu ievainojamību? Sastopoties ar grūtībām ir dabiska tendence no tām novērsties, taču šajā nodarbībā mēģināsim apzināti ieskatīties grūtībām acīs.

Septītā nedēļa

**„Kultivēt draudzīgumu, labvēlību”**

Būt atvērtiem un empātiskiem pret sevi un citiem ir ļoti būtiski. Īpaši svarīgi sākt ar iejūtību pret sevi, jo tas var mazināt paškritiku, kas raksturīga mūsu domāšanai. Pamazām mēs ieraugām, ka dažas lietas dzīvē ir mazāk svarīgas nekā sākumā mums šķita, un atklājam, ka tās ir vieglāk atlaist un pārstāt pārspīlēti par tām rūpēties.

Astotā nedēļa

**“Tava vērtīgā un piepildītā dzīve”**

Pirmās septiņas nedēļas ir palīdzējušas izmēģināt apzinātības praksi, taču astotā nedēļa ir svarīgākā no visām. Kā padarīt apzinātības praksi par savas dzīves sastāvdaļu?

**Apzinātības prakses pamatkurss Miervidos ir balstīts metodoloģijās, ko izstrādājuši:**

**Daniel J. Siegel**, profesors klīniskajā psihiatrijā Kalifornijas universitātes Losandželosā Medicīnas skolā, viens no dibinātājiem un direktoriem Apzinātas uzmanības pētījumu centrā ("Mindful Awareness Research Center"), kā arī izpilddirektors Vērīga prāta institūtā ("Mindsight Institute"). Vairāku publikāciju autors profesionālai un vispārējai auditorijai par neiroloģijas, prāta organizācijas, labsajūtas un dzīves kvalitātes uzlabošanas tēmām. sīkāk: <http://www.drdansiegel.com/about/biography/>

**Jon Kabat-Zinn**, emeritus profesors medicīnā Masačūsetsas universitātes medicīnas skolā, izveidojis Stresa mazināšanas klīniku ("Stress Reduction Clinic") un Centru apzinātībai medicīnā, veselības aprūpē un sabiedrībā ("Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society"). Mācījies pie vairākiem budisma un dzen skolotājiem. Izveidojis apzinātībā balstītu stresa mazināšanas programmu -mindfulness-based stress-reduction program (MBSR).

sīkāk: <http://www.umassmed.edu/cfm/about-us/people/2-meet-our-faculty/kabat-zinn-profile/>

**Mark Williams**, emeritus profesors klīniskajā psiholoģijā un goda vecākais zinātniskais līdzstrādnieks psihiatrijas departamentā Oksfordas universitātē, kā arī vadījis Apzinātības centru ("Mindfulness Centre") Oksfordas universitātē.

Kopā ar kolēģiem John Teasdale (Kembriģa) and Zindel Segal (Toronto) izveidojis apzinātībā balstītu kognitīvo terapiju - Mindfulness-based Cognitive Therapy.

sīkāk: <http://www.psych.ox.ac.uk/team/Pis/mark-williams>