

LASSÍTS ÉS LÉGY JELEN! - A MINDFULNESS GYAKORLÁS ALAPJAI

Krajcsó Nelli
slowtime.hu



Kezdd itt! Meditációk Meditációs tréningek Programnaptár Krajcsó Nelli Előfizetések Ajándékutalvány [Regisztráció](#) [Belépés](#)

130+ meditáció akár 2 950 Ft-ért havonta!
Csatlakozz a 8000+ fős közösségünkhöz!


Mentor Klub



TEMATIKA

1. Mindfulness a világban
2. A mindfulness pozitív hatásai
3. Mit jelent a mindfulness?
4. Robotpilóta üzemmód
5. Eltérésfigyelő
6. Létezés tudatállapot
7. Mindfulness 3 pillére
8. Tudatosság háromszöge
9. Meditációt segítő eszközök
10. Gyakorlás

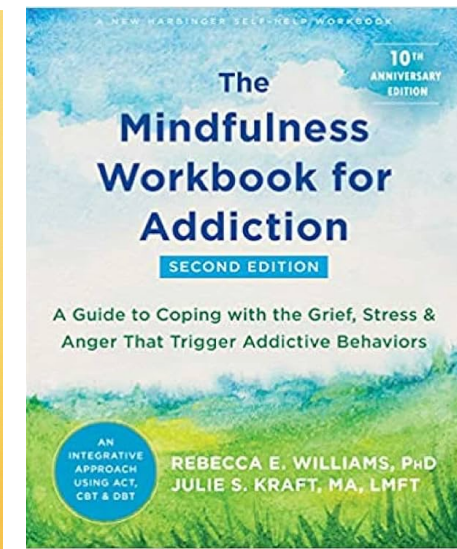
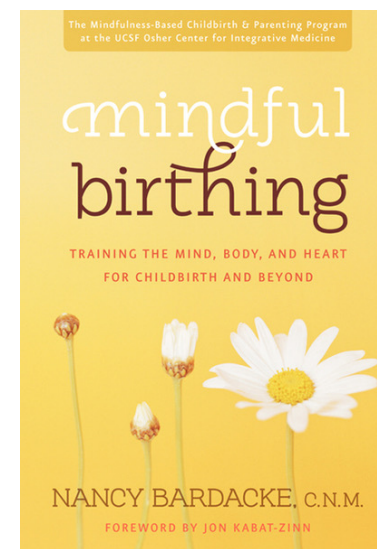
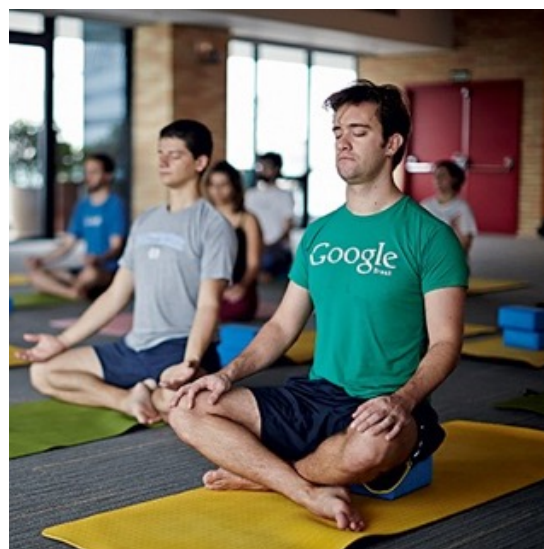
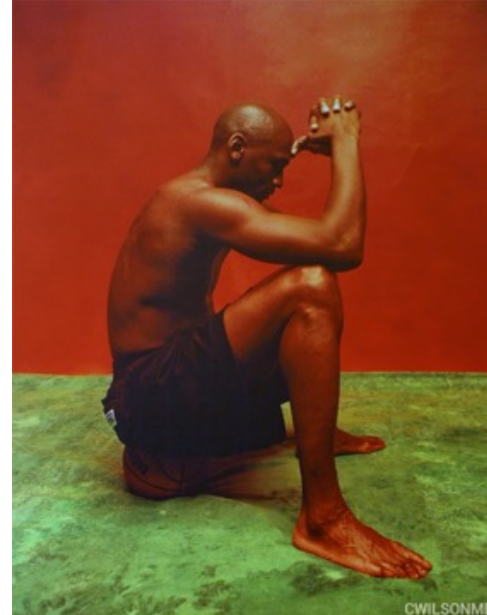


MIT TANULUNK MA EGYÜTT?

1. Jobban értjük, mi a tudatos jelenlét és a meditáció
 - Miért nem kell hajlékonynak, nyugodtnak vagy vallásosnak lenni?
 - Miért nem kell kiürítenünk az elmét?
2. Megismerjük az elménk működését és azt, miért érezzük úgy, hogy folyton rohanunk
3. Kipróbáljuk együtt a meditációt
4. Segítséget kapunk a gyakorláshoz



Jon Kabat-Zinn



MINDFULNESS A VILÁGBAN

15+ mindfulness alapú program

FRIDAY, Jan. 5, 2024 (HealthDay News) -- Combining mindfulness with exercise could be the key to managing stress during a potentially turbulent 2024, a new review argues.

People who exercise and practice mindfulness meditation together tend to have less worry, stress, anxiety and depression than those who only engage in either activity, according to results from 35 studies involving more than 2,200 people.

Mindfulness meditation -- in which people focus on being in the moment -- can help people better embrace exercise by providing them motivation and helping them look past the temporary discomfort that comes with working out, said lead researcher [Masha Remskar](#), a doctoral student in psychology at the University of Bath in England.

ScienceDaily®
Your source for the latest research news

New! Sign up for our free [email newsletter](#).

SD

Health ▾

Tech ▾

Enviro ▾

Society ▾

Quirky ▾

Science News from research organizations

Just 10 minutes of mindfulness daily boosts wellbeing and fights depression

 courses | advertise

mindful
healthy mind, healthy life

HOW TO MEDITATE DIGITAL GUIDES LEARN SHOP WORK MAGAZINE

5 Minutes of Mindfulness Brings Real Benefits, According to Science

Mindfulness has been theoretically and empirically associated with psychological well-being. The elements of mindfulness, namely awareness and nonjudgmental acceptance of one's moment-to-moment experience, are regarded as potentially effective antidotes against common forms of psychological distress—rumination, anxiety, worry, fear, anger, and so on—many of which involve the maladaptive tendencies to avoid, suppress, or over-engage with one's distressing thoughts and emotions ([Hayes & Feldman, 2004](#); [Kabat-Zinn, 1990](#)).



University of Bath

<https://www.bath.ac.uk> > combine-m...



Combine mindfulness with exercise for mental health boost ...

2024. jan. 2. — Analysis of existing **research** found **mindfulness** to be highly effective at reducing worry, stress, anxiety, and helping people to live healthier, ...

Evidence suggests that when it comes to meditation, short bursts may be just as beneficial as longer stretches. One randomized controlled trial found that four shorter 5-minute mindfulness practices were just as effective as four 20-minute practices in improving depression, anxiety, and stress. Another trial found that more frequent daily life mindfulness practice (being mindful during normal activities such as exercising, working, or doing household chores) helped to buffer ongoing stress.

A MINDFULNESS TUDATOS JELENLÉT ÉBERSÉG



Megérkezni a pillanatba
Érzékelni azt, ami történik,
akkor, amikor történik
Kíváncsian figyelni

ROBOTPILOTA

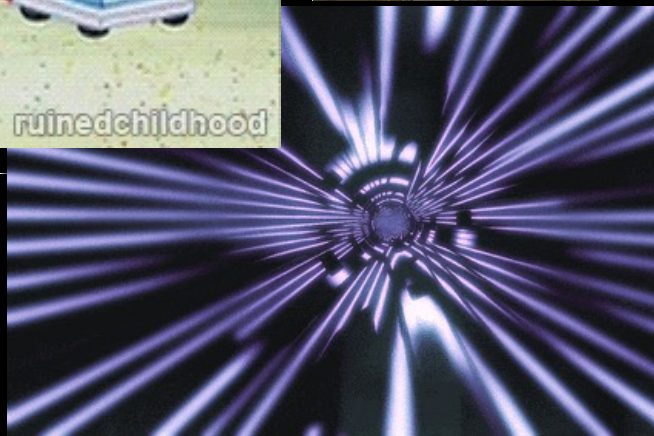


CSELEKVÉS ÜZEMMÓD



LATE FOR WORK
by 5secondfilms.com

KÉRDÉS





1. **Célorientáltság:** külső és belső célok
2. **Eltérésfigyelő:** a vágyott, félt, elvárt cél és a fennálló helyzet közötti különbséget monitorozza
3. **Stresszt tart fenn**

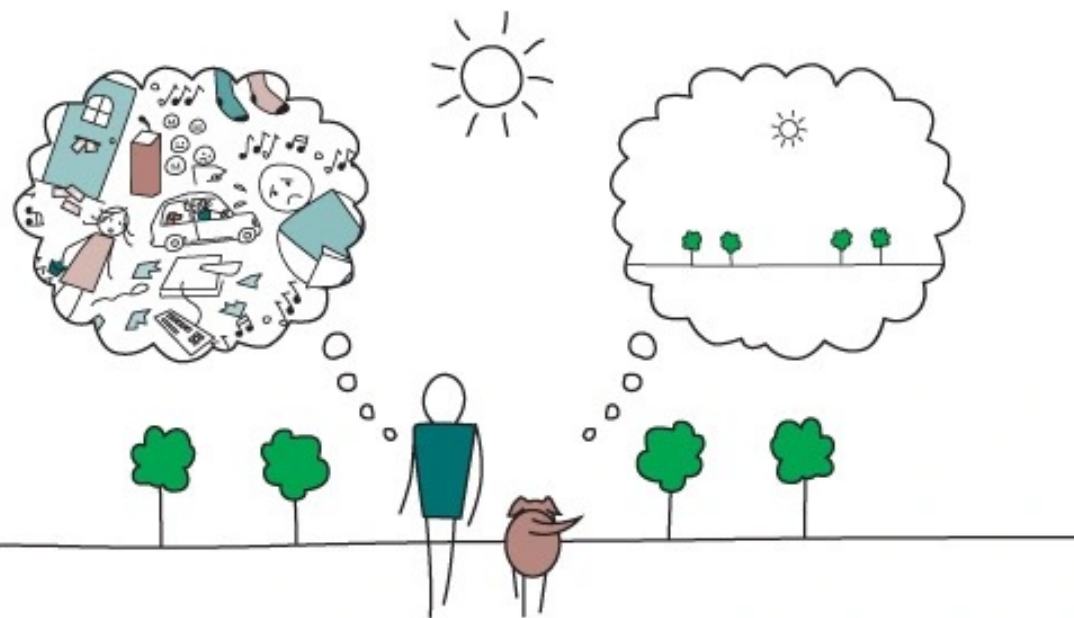
ROBOTPILOTA ÜZEMMÓD



ELTÉRÉSFIGYELŐ

Az a dolga, hogy különbséget találjon a között, amilyenek gondoljuk, hogy a dolgoknak lenniük kell és amilyenek most gondoljuk őket.

CÉLJA: az eltérést csökkentse a kettő között



Mind Full, or Mindful?

1. **Célorientáltság:** külső és belső célok
2. **Eltérésfigyelő:** a vágyott, félt, elvárt cél és a fennálló helyzet közötti különbséget monitorozza
3. **Stresszt tart fenn**
4. **Akkor hasznos,** ha külső célokról van szó
5. Ha olyan feladatra jelentkeznek, amit nem tud megoldani, **problematikussá válik**
6. A rágódás, kognitív csapdák miatt nehéz érzésekkel, lehangoltsággal jár, **bezárjuk magunkat** a problémába.

KÉNYSZERVEZÉRELT CSELEKVÉS MÓD

KÉRDÉS

LÉTEZÉS TUDATÁLLAPOT



Meditation is relaxing, but relaxation isn't meditation.

2018 study shows that both mindful meditation and the relaxation response provide benefits, however, the mindfulness program resulted in further improvements in measures such as self-compassion and rumination.



Reddit

<https://www.reddit.com> › Mindfulness › comments › yo... ⋮

You're Not Supposed to Clear Your Mind in Meditation.

2021. okt. 19. — A common misconception for most beginners is that **meditation** is to **empty our mind** so we should not be thinking at all during **meditation**. In fact ...

Do you keep **your mind** completely blank during **meditation**? 2023. jan. 26.

I can't clear **my mind** when I **meditate** - Reddit 2022. okt. 27.

Is **emptying the mind** the goal of **meditation**? - Reddit 2024. ápr. 18.

Do you **empty your mind**? : r/**Meditation** - Reddit 2023. szept. 17.

További találatok a(z) www.reddit.com domainről

DATÁLLAPOT

s eltérésfigyelés, kiértékelés

A jelenlegi tapasztalat teljességére irányul

- Nem utazunk időben: itt és most nem kell semmit tenni
- Nem csak gondolkodunk a jelenen, hanem érzékeljük

MINDFULNESS

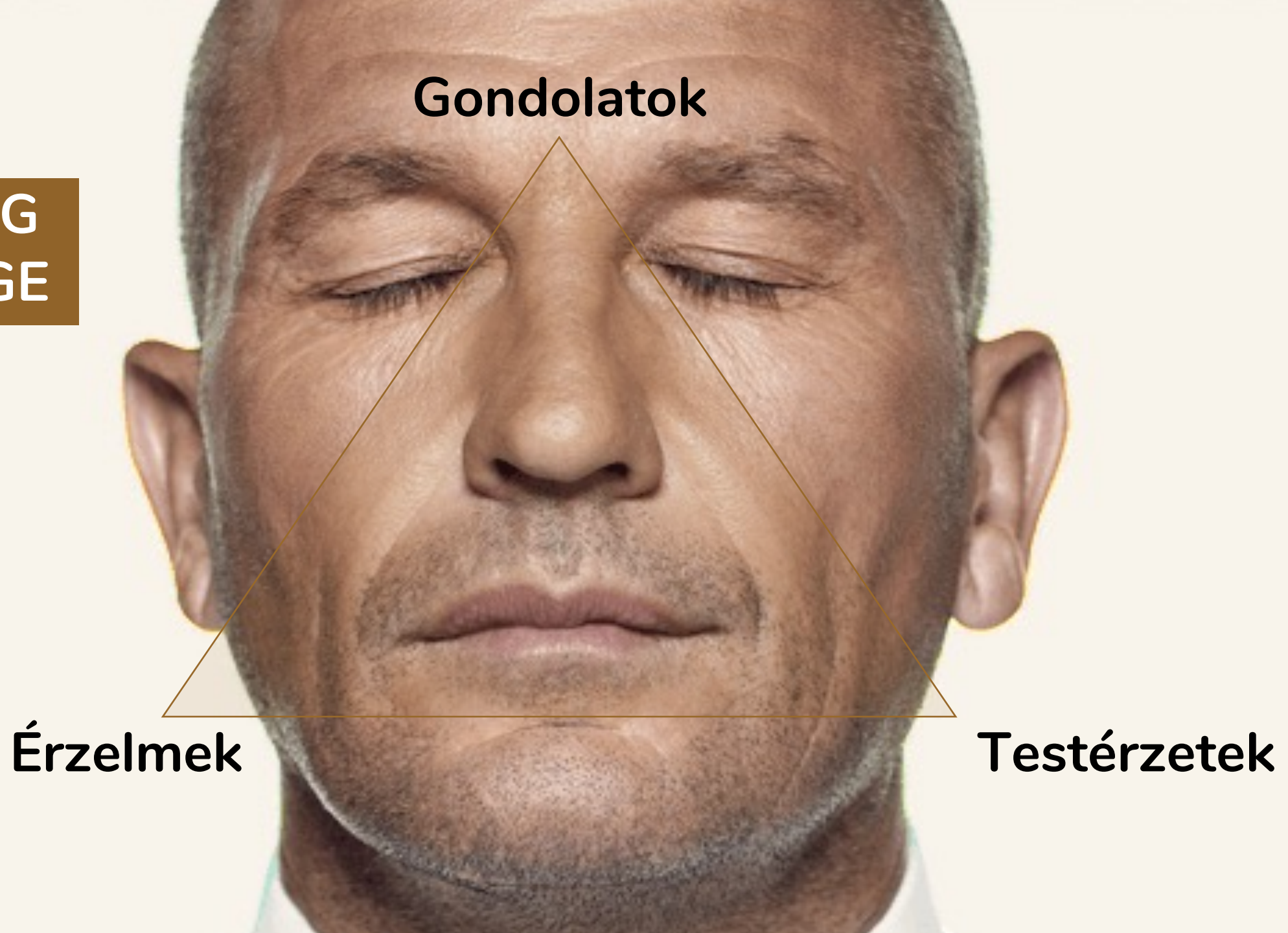


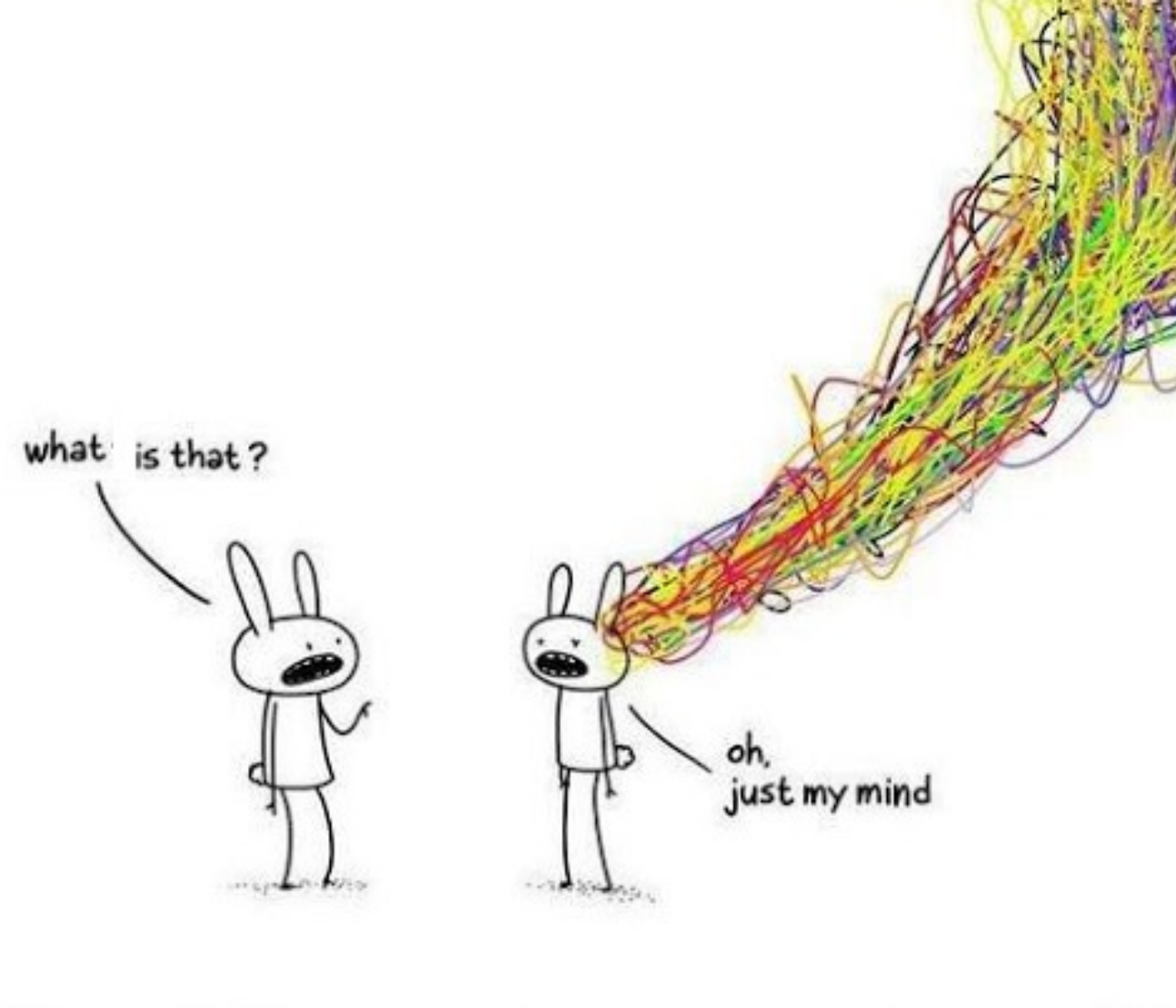
1. Szándék

2. Tárgy

3. Hozzáállás

**TUDATOSSÁG
HÁROMSZÖGE**





SZÓVAL... A MEDITÁCIÓ NEM ILYEN...

... inkább ilyen



A MEDITÁCIÓT SEGÍTŐ ESZKÖZÖK

- 9 hozzáállás
- Címkézés
- Testhelyzet



**VÁRLAK
TITEKET
2025-BEN IS!**

1. Január 30: Stresszkezelés mindfulness-szel
2. Február 27: Fókusz
3. Március 27: A szorongás feloldása



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

Krajcsó Nelli – slowtime.hu