

INSTRUKCJA

do 8-TYGODNIOWEGO KURSU MBPT (Mindfulness-Based Professional Training)

Moje dane logowania:

Adres: www.mojekursy.com

Login:

Hasło:

Pomoc:

e-mail: mojekursy@mojekursy.com

telefon: +48 728 823 883

Materiały do studiowania są ułożone w 3 grupy:

- Pierwsza z nich („Praktyka formalna”) obejmuje materiały, które bardzo silnie rekomendujemy, rozwijają Twoją uważność w wielu sytuacjach w życiu, rozwijają uważność ogólnie.
- Materiały („Praktyka nieformalna”) są elementem nieformalnej praktyki uważności i służą wprowadzaniu uważności do codziennych zajęć, specyficznych sytuacji, zadań, zajęć.
- Trzecia grupa obejmuje materiały, które przeznaczone są dla osób, które chcą jeszcze mocniej pogłębić swój trening.

MBPT > TYDZIEŃ I >> Uwaga na co dzień

Pierwszy tydzień jest poświęcony poznaniu zagadnień, związanych z uważnością oraz systematycznej praktyce Body Scan. Body Scan jest formalną praktyką uważności, w tym tygodniu proszę, by codziennie wykonywać Body Scan. Proponujemy, abyś wykonała/wykonał krótki Body Scan tuż po obejrzeniu tego filmu. Będzie to dobre wprowadzenie do praktyki skanowania ciała. Krótki Body Scan, jaki za chwilę przećwiczysz, możesz wykonywać w pracy przed lub w trakcie włączania komputera, chwilę przed rozpoczęciem pracy, w wolnej chwili podczas codziennych zajęć domowych, możesz na krótką chwilę zatrzymać się podczas spaceru.

Ponadto w tym tygodniu na pewno przeczytaj jeden artykuł oraz oglądnij jeden pięciominutowy film. Jeśli chcesz głębiej wniknąć w materię mindfulness, wzmocnić swój trening, zapraszamy do studiowania materiałów fakultatywnych. Czytanie zamieszczonych materiałów, oglądanie video lub audio są ważnym elementem Twojego treningu. Zachęcamy do systematycznego ich studiowania. Pobierane artykuły można drukować, budując w ten sposób swój własny podręcznik kursu.

Pamiętaj > najważniejszym zadaniem w tym tygodniu jest codzienny Body Scan.

Praktyka formalna:

- Ćwicz 30-minutowy Body Scan codziennie przez 6 dni w tygodniu. Nagranie możesz pobrać w sekcji „Pobierz” lub z tej strony.
- Przeczytaj tekst „Wprowadzenie do uważności”. Jeśli pobierzesz i wydrukujesz tekst – włóż go do segregatora.
- Obejrzyj film „Wprowadzenie do uważności” – 5 minut.
- Pobierz kalendarz pierwszego tygodnia praktyki i wypełniaj go systematycznie.

Praktyka nieformalna:

- Możesz wzbogacić swoją praktykę jedząc jeden posiłek w ciągu tygodnia uważnie.
- Obejrzyj film o planie praktyki – sprawdź, czy możesz, choćby częściowo, wprowadzić go w swoje życie.
- Wykonaj mini Body Scan przed rozpoczęciem pracy, w trakcie uruchamiania komputera.
- Zjedz uważnie jeden posiłek w czasie tygodnia.

Fakultatywnie:

- Wysłuchaj godzinną audycję z podcastu Polskiego Radia Programu Trzeciego „Myśli, które leczą”.

PRAKTYKI I TYGODNIA MBPT:

Dzień	Sugerowane / Formalne	Dodatkowe / Nieformalne
<i>Pamiętaj najważniejszym zadaniem w tym tygodniu jest codzienny Body Scan. Ćwiczenia dodatkowe możesz wykonywać w innej, dogodnej dla Ciebie kolejności, w dowolnym czasie.</i>		
Dzień 1	30-minutowy Body Scan	Pobierz dziennik praktyki formalnej i nieformalnej. Wydrukuj i włóż do segregatora.
Dzień 2	30-minutowy Body Scan	Obejrzyj film „Wprowadzenie do uważności”
Dzień 3	30-minutowy Body Scan	Przeczytaj tekst „Wprowadzenie do uważności”. Jeśli wydrukujesz ten tekst, włóż do segregatora, tworząc własny podręcznik uważności.
Dzień 4	30-minutowy Body Scan	Zjedz jeden posiłek w ciągu dnia uważnie, w ciszy, smakując w pełni potrawy, przyglądając się kolorom, w pełni wczuchając, to co jesz.
Dzień 5	30-minutowy Body Scan	Wykonaj mini Body Scan przed komputerem w pracy.
Dzień 6	30-minutowy Body Scan	Wysłuchaj godzinną audycję z podcastu Polskiego Radia Programu Trzeciego „Myśli, które leczą”
Dzień 7	Odpoczynek	

MBPT > TYDZIEŃ II >> Uwaga w pracy

W tym tygodniu do Twoich dotychczasowych ćwiczeń wprowadź praktykę cichej medytacji, podczas której głównym obiektem obserwacji jest Twój oddech, sposób w jaki oddychasz. Przez około 10 do 15 minut dziennie. Ćwicz na zmianę z Body Scan (jeden dzień Body Scan, kolejny dzień medytacja itd.) Podczas ćwiczeń może wydawać ci się, że chodzi o to, aby pozostawać skoncentrowanym na jednej rzeczy (oddechu lub obserwacji ciała), a kiedy Twoja uwaga ucieka (np. do wspomnień, dźwięków, planów) możesz mieć wrażenie porażki niepoprawnego wykonywania ćwiczenia. Zarówno Body Scan, jak i medytacja rozwijają Twoją zdolność koncentracji, ale też powiększają Twoją zdolność akceptowania tego, co się dzieje, bez ocen. Zauważenie, że Twoja uwaga została pochłonięta i zaangażowana przez coś innego, jest właśnie uważnością. Uważność zawiera obydwa jakości uwagi: koncentrację (jak snop światła oświetlający jeden punkt) i możliwość ogólnej uwagi, widzenia większego obrazu. Obydwa rodzaje uwagi są ważne. Jeśli się koncentrujesz na jednej rzeczy, zostawiasz widzenie całości, a z kolei utrzymywanie tylko uwagi ogólnej, płynnej, uniemożliwia widzenie szczegółów. W tym tygodniu będziemy budować uważność w oparciu o przyjemne doświadczenia. Nie chodzi tylko o duże i wyraźne przyjemne doświadczenia. Mogą to być małe przyjemności, jak na przykład dobra kawa, albo gdy ktoś okazał się dla nas miły, albo tylko się uśmiechnął. Przed snem sprawdź, jak przebiegała Twoja praktyka danego dnia. Staraj się też wpleść uważność do Twoich codziennych zajęć.

W tym tygodniu praktyka nieformalna poświęcona będzie wprowadzaniu uważności do życia codziennego, do zwykłego dnia pracy. Masz do dyspozycji wiele możliwości, chodzi o to, aby w to, co i tak robisz wprowadzić pełną świadomość, obecność. Staraj się w ciągu dnia utrzymać świadomość tego, co robisz, tak często, jak to możliwe. Kieruj pełną uwagą na swoje zadania, zajęcia, czynności. Co pewien czas kieruj uwagą na swoje ciało i doznania, jakie z niego pochodzą. Możesz spróbować rozluźnić napięte mięśnie.

Praktyka formalna:

- Ćwicz Body Scan naprzemiennie z medytacją z uwagą skierowaną na oddech, codziennie przez 6 dni w tygodniu.
- Pobierz i wypełnij formularz z przyjemnymi doświadczeniami.
- Pobierz i przeczytaj materiał „Uważne relacje” – przygotowując się do trzeciego tygodnia treningu. Jeśli pobierzesz i wydrukujesz tekst – włóż go do segregatora.
- Wykonaj raz ćwiczenie „Medytacja góry”.

Praktyka nieformalna:

- Wykonuj jedną czynność bardziej uważnie, zacznij od takiej czynności, do której wprowadzenie uważności jest i łatwe, i przyjemne.
- Obejrzyj film „Inspiracje Saki Santorelli” – nagranie webinarium – zastosuj jedno z proponowanych ćwiczeń w swoim dniu pracy.
- Pobierz i wydrukuj tekst „21 inspiracji Saki Santorelli”. Jeśli pobierzesz i wydrukujesz tekst – włóż go do segregatora.
- Obejrzyj film GLAD.
- Wykonaj ćwiczenie GLAD przynajmniej raz w tym tygodniu – pobierz i wypełnij formularz.

Fakultatywnie:

- Obejrzyj film będący zapisem webinarium „Uważne relacje”.
- Przesłuchaj i wykonaj ćwiczenie „30-minutowa medytacja”.

PRAKTYKI II TYGODNIA MBPT:

Dzień	Sugerowane / Formalne	Dodatkowe / Nieformalne
<i>W tym tygodniu do Twoich dotychczasowych ćwiczeń wprowadź praktykę cichej medytacji, podczas której głównym obiektem obserwacji jest Twój oddech, sposób w jaki oddychasz. Przez 20 do 30 minut dziennie. Ćwicz na zmianę z Body Scan i medytację (jeden dzień Body Scan, kolejny dzień medytacja itd.)</i>		
Dzień 1	30-minutowy Body Scan	Pobierz dziennik praktyki formalnej i nieformalnej. Wydrukuj i włóż do segregatora.
Dzień 2	30-minutowa medytacja z	Obejrzyj film „Inspiracje Saki Santorelli”.

	uwagą skierowaną na oddech	Pobierz i wydrukuj tekst „21 inspiracji Saki Santorelli”. Jeśli pobierzesz i wydrukujesz tekst – włóż go do segregatora.
Dzień 3	30-minutowy Body Scan	
Dzień 4	30-minutowa medytacja z uwagą skierowaną na oddech	Pobierz i przeczytaj materiał „Uważne relacje”, przygotowując się do trzeciego tygodnia treningu. Jeśli pobierzesz i wydrukujesz tekst – włóż go do segregatora.
Dzień 5	30-minutowy Body Scan	
Dzień 6	30-minutowa medytacja z uwagą skierowaną na oddech	Wykonaj raz ćwiczenie „Medytacja góry”.
Dzień 7	Odpoczynek	

MBPT > TYDZIEŃ III >> Uważne relacje

W tym momencie treningu możesz zacząć zauważać, jak bardzo Twój umysł jest zajęty, jak często myślisz o tym, co się zdarzyło, jak wiele obaw masz o przyszłość, jak łatwo i często oceniasz Twoje aktualne doświadczenia: to mi się podoba, tamto nie podoba, to lubię, tego nie lubię itd. Może Ci się wydawać, że celem medytacji i ćwiczeń Body Scan jest pozbycie się tych wszystkich myśli, doznań, ocen, a kiedy tak się nie dzieje. Możesz mieć wrażenie, że ponosisz porażkę, bo chciałybyś/chciałbyś czuć i myśleć coś innego, niż to, co się dzieje. Jednak trening uważności prowadzi do umiejętności pracy z każdym pojawiającym się przeżyciem, niezależnie od tego, czy jest to przeżycie wewnętrzne, czy niemiłe wydarzenie zewnętrzne. Nie chodzi o pozbycie się tych przeżyć. Z nich także składa się nasze życie. Nie chodzi o pozbycie się rozproszenia. Umiejętność przyglądania się im trenuje nasz „mięsień” uważności.

W tym tygodniu wprowadź do swojej codziennej praktyki Uważną Jogę. Ćwicz ją na zmianę z Body Scan i medytacją. Nawet jeśli jesteś osobą doświadczoną w treningu jogi, ćwicz uważny ruch. Uważny ruch/uważna joga jest czymś zupełnie innym. Nie wymaga posiadania giętkiego ciała, jest możliwa do wykonania przez niemal każdą osobę, która nie ma bardzo poważnych ograniczeń ruchowych. Jeśli masz bardzo poważne ograniczenia ruchowe, nie jesteś w pełni sprawna/sprawy, spróbuj odmiany jogi dla osób siedzących. Ćwicz w pozycji siedzącej, nawet przed komputerem, w trakcie oglądania filmu instruktażowego. W uważnej jodze nie chodzi o sprawny ruch, osiąganie poprawnej postawy, raczej chodzi o świadomość, uważność podczas ruchu. Nie chodzi o przekraczanie własnych ograniczeń, ale poszerzanie świadomości ciała i samego siebie.

Praktyka nieformalna skoncentrowana będzie na relacjach z innymi ludźmi, bliskimi, przyjaciółmi, ale też osobami dalszymi. Jednak w sposób, który być może nie jest intuicyjny i powszechny. Przede wszystkim zauważ siebie, swój stan, swoje reakcje w relacjach z innymi osobami. Jest swego rodzaju paradoksem, że osobisty, indywidualny trening wzmacnia relacje z innymi osobami. Czyni nasze relacje pełniejszymi, bardziej prawdziwymi i głębszymi. Ciekawe jest również to, że niemal wszystkie nasze kłopoty, problemy, stresujące sytuacje mają jakiś związek z innymi ludźmi. Konflikty, trudności, niemal zawsze mają w tle problem z jakimiś osobami, czy to bliskimi, czy to przypadkowymi, czy to współpracownikami, czy przyjaciółmi. Tak więc uważne relacje są jednocześnie przygotowaniem do radzenia sobie z trudnościami w życiu, ale też do czerpania z życia jak najwięcej satysfakcji i bezpośrednio wpływają na nasz osobisty dobrostan. Dowiesz się tego z filmu Roberta Waldingera „What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness.”

Jako materiał dodatkowy, jeśli uznasz, że temat uważnych relacji jest dla Ciebie szczególnie ciekawy, obejrzyj film będący nagraniem webinarium na ten właśnie temat. Następnie wybierz jedną z proponowanych praktyk i wykonaj je w ciągu dnia w pracy, w domu, na ulicy.

Praktyka formalna:

- Naprzemiennie ćwicz Body Scan, uważną pracę z ciałem (jogę) i medytację z uwagą na oddechu codziennie, przez 6 dni w tygodniu.
- Obejrzyj film „Uważna joga w biurze” postępuj zgodnie z instrukcjami zawartymi w filmie.
- Wysłuchaj nagrania „Uważna joga”, wydrukuj omówienie ćwiczeń.

Praktyka nieformalna:

- Wypełnij tabelę o nieprzyjemnych doświadczeniach.
- Obejrzyj film RAIN/ZDANIE.
- Przeczytaj lub odsłuchaj materiał pt. „Zwolnij i poczuj”.
- „Łap” chwile w ciągu dnia. Uświadom sobie, które czynności wykonujesz automatycznie albo co Cię wyprowadza z równowagi. Zauważ czy są sprawy, którym wolisz się nie przyglądać.

Fakultatywnie:

- Pobierz i przeczytaj tekst „Wątpliwości dotyczące treningu mindfulness”. Jeśli pobierzesz i wydrukujesz tekst – włóż go do segregatora.

PRAKTYKI III TYGODNIA MBPT:

Dzień	Sugerowane / Formalne	Dodatkowe / Nieformalne
<p><i>W tym tygodniu wprowadź do swojego treningu uważną jogę w dowolnym wariantcie (są dwa do wyboru). Ćwiczenia nieformalne są zorientowane na wprowadzanie uważności do relacji z innymi w pracy, domu, podczas zwykłych spotkań. Ćwiczenia dodatkowe możesz wykonywać w innej, dogodnej dla Ciebie kolejności, w dowolnym czasie.</i></p>		
Dzień 1	30-minutowa Uważna Joga – uważna joga w biurze	Pobierz dziennik praktyki formalnej i nieformalnej. Wydrukuj i włóż do segregatora.
Dzień 2	30-minutowa medytacja z uwagą skierowaną na oddech	Obejrzyj film RAIN/ZDANIE.
Dzień 3	30-minutowy Body Scan	Przeczytaj lub odsłuchaj artykuł „Zwolnij i pocuj”.
Dzień 4	30-minutowa Uważna Joga – uważna joga - audio	Pobierz i przeczytaj tekst „Wątpliwości dotyczące treningu mindfulness”. Jeśli pobierzesz i wydrukujesz tekst – włóż go do segregatora.
Dzień 5	30-minutowa medytacja z uwagą skierowaną na oddech	„Łap” chwile w ciągu dnia. Uświadom sobie, które czynności wykonujesz automatycznie albo, co cię wyprowadza z równowagi. Zauważ czy są sprawy, którym wolisz się nie przyglądać.
Dzień 6	30-minutowy Body Scan	Jedną rozmowę przeprowadź nieco bardziej uważnie.
Dzień 7	Odpoczynek	

MBPT > TYDZIEŃ IV >> Uważnie w stresie

Tydzień IV poświęcony jest stresowi. Uważność często jest synonimem radzenia sobie ze stresem. I to prawda, że uważność bardzo wielu ludziom pomaga lepiej radzić sobie ze stresem. W tym tygodniu Twoja praktyka uważności staje się coraz bardziej ugruntowana. Możesz przejść do aplikowania uważności także w sytuacjach trudnych, nie tylko przyjemnych i łatwych. Ten tydzień poświęcony będzie uczeniu się rozróżniania pomiędzy automatycznym reagowaniem a wybieraniem świadomej odpowiedzi na sytuację. Wprowadź do swojej praktyki 30-minutową medytację z uwagą skierowaną na oddech. Możesz do tego wykorzystać nagranie audio z instrukcją prowadzącą Cię przez cały proces, ale możesz także wykonywać cichą medytację, bez instrukcji, czyli ćwiczenie PORA.

Praktyka formalna:

- Naprzemiennie ćwicz Body Scan, uważną pracę z ciałem/uważną jogę i medytację z uwagą na oddechu z pomocą nagrań przez ok 30 minut dziennie.

Praktyka nieformalna:

- Zauważaj odczucia w ciele oraz ciało jako całość, codziennie. Bądź świadomy/świadomy odczuć cielesnych przez tyle czasu ile możesz, jak najczęściej w ciągu dnia pracy, w domu, podczas przemieszczania się.
- Przeczytaj materiały o stresie i o uważności w miejscu pracy.
- W ciągu dnia uświadamiaj sobie swoje automatyczne reakcje na stres, bez zmieniania ich.
- Wykonaj „Medytację Góry”.
- Przeczytaj artykuł o stresie.
- Obejrzyj film „STOP” – nie chodzi o precyzyjne zapamiętanie poszczególnych kroków podczas wykonywania praktyki STOP, ale bardziej o zatrzymanie się i wzięcie jednego, świadomego oddechu.

PRAKTYKI IV TYGODNIA MBPT:

Dzień	Sugerowane / Formalne	Dodatkowe / Nieformalne
<i>Tydzień IV poświęcony jest stresowi. Naprzemiennie ćwicz Body Scan, uważną pracę z ciałem/uważną jogę i medytację z uwagą na oddechu, z pomocą nagrań, przez ok. 30 minut dziennie. Ćwiczenia nieformalne są zorientowane na badanie Twoich reakcji w stresie. Ćwiczenia dodatkowe możesz wykonywać w innej, dogodnej dla Ciebie kolejności, w dowolnym czasie.</i>		
Dzień 1	30-minutowa uważna joga – uważna joga w biurze	Pobierz dziennik praktyki formalnej i nieformalnej. Wydrukuj i włóż do segregatora.
Dzień 2	30-minutowa medytacja z uwagą skierowaną na oddech	Przeczytaj materiały o stresie i o uważności w miejscu pracy.
Dzień 3	30-minutowy Body Scan	W ciągu dnia uświadamiaj sobie swoje automatyczne reakcje na stres, bez zmieniania ich.
Dzień 4	30-minutowa uważna joga – uważna joga - audio	Wykonaj „Medytację Góry”.
Dzień 5	30-minutowa medytacja z uwagą skierowaną na oddech	Przeczytaj artykuł o stresie.
Dzień 6	30-minutowy Body Scan	Obejrzyj film „STOP”.
Dzień 7	Odpuść	

MBPT > TYDZIEŃ V >> Uważne emocje

Jesteśmy w połowie kursu, dobrze byłoby sprawdzić, co się z Tobą działo do tej pory. Miałaś/miałeś okazję ćwiczyć trzy główne formalne praktyki uważności: Body Scan, uważny oddech/medytację oraz uważny ruch/uważną jogę oraz wiele ćwiczeń, zadań, praktyk nieformalnych, które miały pomagać wprowadzić uważność do codziennych zajęć. Jeśli systematycznie wypełniałaś/wypełniałeś dziennik praktyki możesz przejrzeć swoje zapiski. Możesz też przez chwilę przypomnieć sobie przebieg Twojego treningu, świadomie odnotować zmiany i zauważyć efekty, które być może wyniknęły z treningu.

Prawdopodobnym efektem poszerzonej uwagi, doceniania samego/samej siebie może być ogólne wzmocnienie, większa pewność siebie, być może spokój, lepsza znajomość siebie. Wszystkie te rzeczy możesz wykorzystać w niezliczonych sytuacjach w życiu.

Możesz też zastanowić się nad obszarami, które są wciąż dla Ciebie wyzwaniem i stanowią pewną trudność, tak aby w dalszym ciągu móc się na nich nieco bardziej skoncentrować, zmodyfikować przebieg praktyki, zwłaszcza nieformalnej. Pomocne może okazać się zanotowanie Twoich przemyśleń, zarówno dotyczących efektów pozytywnych, jak i obszarów, które są wciąż pewnym problemem.

W tym tygodniu będziemy zajmować się radzeniem sobie z emocjami, zwłaszcza trudnymi. Zwykle w przypadku trudnych emocji, wywołanych trudną sytuacją reagujemy na dwa możliwe sposoby: blokujemy emocje lub im całkowicie się poddajemy.

Praktyka formalna:

- Codziennie ćwicz medytację siedzącą na zmianę z Uważną Jogą albo z Body Scan (z lub bez instrukcji audio).

Praktyka nieformalna:

- Postaraj się podczas medytacji siedzącej uważnie obserwować swój stan emocjonalny. Wykonaj praktykę „Medytacja życzliwości”.
- Wykonaj przynajmniej jeden raz ćwiczenie ZDANIE, w odniesieniu do trudnych emocji.
- Jeżeli w czasie wykonywania jakiejś czynności pojawi się trudne uczucie, spróbuj zrobić sobie krótką przerwę. Zaobserwuj, jaka jest Twoja indywidualna tendencja reagowania na trudne uczucia, np. ocenianie, wypieranie, unikanie, dramatyzowanie, bagatelizowanie, litość dla samego siebie, opór, poczucie niższości, obwinianie siebie lub innych. Po prostu zarejestruj ten stan, bez próby wydawania sądów. Następnie możesz spróbować poradzić sobie z tym uczuciem. Co zmienia się w Twoich przeżyciach?
- Na co dzień możesz również eksperymentować z wyrażaniem własnych uczuć.
- Wypełnij kwestionariusz radzenia sobie z trudnymi uczuciami.

Fakultatywnie:

- Oglądaj film, przeczytaj tekst, wykonaj ćwiczenie „Pięć Zet”.
- Przeczytaj tekst „Dwa wilki”.

PRAKTYKI W TYGODNIA MBPT:

Dzień	Sugerowane / Formalne	Dodatkowe / Nieformalne
<i>W tym tygodniu będziemy zajmować się radzeniem sobie z emocjami, zwłaszcza trudnymi. Codziennie ćwicz medytację siedzącą na zmianę z Uważną Jogą albo z Body Scan (z lub bez instrukcji audio). Ćwiczenia nieformalne są skoncentrowane wokół emocji. Ćwiczenia dodatkowe możesz wykonywać w innej, dogodnej dla Ciebie kolejności, w dowolnym czasie.</i>		
Dzień 1	30-minutowa Uważna Joga – uważna joga w biurze	Pobierz dziennik praktyki formalnej i nieformalnej. Wydrukuj i włóż do segregatora.
Dzień 2	30-minutowa medytacja z uwagą skierowaną na oddech	Postaraj się podczas medytacji siedzącej uważnie obserwować swój stan emocjonalny. Gdy pojawiają się trudne uczucia jak strach, złość, smutek, zniecierpliwienie lub zakłopotanie, potraktuj je

		<p>z zainteresowaniem i przyjazną uwagą. Postaraj się, aby Twój stosunek do nich był możliwie jak najbardziej jasny i pełen akceptacji. Może w tym okazać się pomocne krótkie opisanie tego uczucia w myślach, np. uczucia strachu. Pozwól sobie odczuć je na własnym ciele i szczególną uwagę zwróć na okolice brzucha i klatki piersiowej. Obserwuj również myśli związane z tym uczuciem, ale nie analizuj ich. Jeżeli pojawia się opór wobec tego uczucia, zarejestruj to. Bądź uważna/uważny i nie utożsamiaj się ze swoimi uczuciami, nie myśl o strachu jako o „moim strachu”, ale po prostu o strachu. Obserwuj, w jaki sposób powstają te uczucia, jak się zmieniają i wreszcie jak bez Twojej ingerencji przemijają. Kiedy doświadczenie z tym związane zblednie, możesz znów powrócić do ćwiczeń. Jeśli utrzymuje się, staraj się je akceptować tak długo, jak ono trwa.</p>
Dzień 3	30-minutowy Body Scan	Na co dzień eksperymentuj z wyrażaniem własnych uczuć.
Dzień 4	30-minutowa Uważna Joga – uważna joga - audio	Wykonaj praktykę „Medytacja życzliwości”.
Dzień 5	30-minutowa medytacja z uwagą skierowaną na oddech	Oglądnij film, przeczytaj tekst, wykonaj ćwiczenie „Pięć Zet”.
Dzień 6	30-minutowy Body Scan	Oglądnij film lub przeczytaj tekst „Dwa Wilki”.
Dzień 7	Odpoczynek	

MBPT > TYDZIEŃ VI >> Uważność myśli

Jak pokazuje wiele mądrości, stres i nieprzyjemne uczucia, takie jak strach, złość, depresyjne nastroje, w znacznej części powstają w głowie. To, jak oceniamy różne sytuacje i swoje możliwości radzenia sobie w nich, ma duży wpływ na to, czy dojdzie do sytuacji stresowej. Ważnym czynnikiem w pokonywaniu stresu jest to, by wpaść na trop myśli, które potęgują stres, pozwolić im powoli przejść (jak chmurom na niebie) i uświadomić sobie, że nasze myśli są tylko myślami, a nie rzeczywistością. Z pomocą uważności możemy, z biegiem czasu, coraz bardziej zdawać sobie sprawę z myśli, które powodują i potęgują stres, jak i z wzorców oceniania głęboko zakorzenionych w naszej emocjonalnej historii. Ćwiczenie uważności pomoże nam w uwolnieniu się od władzy naszych myśli, wzorców i utożsamiania się z nimi, aby nigdy więcej tak szybko nie dać się automatycznie złapać w sieć własnych skojarzeń.

Praktyka formalna:

- Naprzemiennie ćwicz medytację siedzącą, Body Scan i uważną pracę z ciałem, codziennie przez 6 dni w tygodniu. Możesz ćwiczyć bez instrukcji audio lub z pomocą instrukcji audio.
- Wypełnij dziennik o trudnej komunikacji.
- Pobierz i przeczytaj tekst „Myśli to tylko myśli”. Jeśli pobierzesz i wydrukujesz tekst – włóż go do segregatora.

Praktyka nieformalna:

- Skieruj uwagę na stresujące sytuacje i sprawdzaj, czy potrafisz wydłużyć czas między bodźcem a swoją reakcją, aby móc zastosować świadome i kreatywne sposoby działania.
- Przeczytaj instrukcję i wykonaj ćwiczenie obserwacji myśli w czterech krokach, zadając sobie cztery rodzaje pytań. Jeśli wydrukujesz tekst, włóż go do segregatora.
- Wypełnij dziennik nieformalnej praktyki, włóż go do segregatora.

Fakultatywnie:

- Przeczytaj tekst AMOK.

PRAKTYKI VI TYGODNIA MBPT:

Dzień	Sugerowane / Formalne	Dodatkowe / Nieformalne
<i>Uczestnicy programów MBSR w Stress-Reduction Clinic pytani o najważniejsze rezultaty swojego udziału w programie wymieniają najczęściej dwie rzeczy: „oddychanie” i „świadomość, że różnią się od moich myśli”. W tym tygodniu zajmujemy się właśnie myślami. Ćwiczenia dodatkowe możesz wykonywać w innej, dogodnej dla Ciebie kolejności, w dowolnym czasie.</i>		
Dzień 1	30-minutowa Uważna Joga – uważna joga w biurze	Pobierz dziennik praktyki formalnej i nieformalnej. Wydrukuj i włóż do segregatora. Wypełniaj dziennik nieformalnej praktyki, włóż go do segregatora.
Dzień 2	30-minutowa medytacja z uwagą skierowaną na oddech	Pobierz, przeczytaj tekst „Myśli to tylko myśli”. Jeśli pobierzesz i wydrukujesz tekst – włóż go do segregatora.
Dzień 3	30-minutowy Body Scan	Skieruj uwagę na stresujące sytuacje i sprawdzaj, czy potrafisz wydłużyć czas między bodźcem a swoją reakcją, aby móc zastosować świadome i kreatywne sposoby działania.
Dzień 4	30-minutowa Uważna Joga – uważna joga - audio	Oglądaj film „Małpi umysł”.
Dzień 5	30-minutowa medytacja z uwagą skierowaną na oddech	Przeczytaj tekst AMOK.
Dzień 6	30-minutowy Body Scan	Zobacz film WORD. Wypełnij dziennik o trudnej komunikacji.
Dzień 7	Odpoczynek	

MBPT > TYDZIEŃ VII >> Uważna komunikacja

Przeglądając się różnym stresującym sytuacjom w życiu, zauważysz, że w wiele z nich, jeśli nie w większość, są zaangażowani inni ludzie. W tym tygodniu skoncentrujesz się na komunikowaniu się z innymi właśnie, a szczególnie na tym, czym jest uważna komunikacja, zarówno w kontekście pracy, rodziny, przyjaciół, jak i komunikacji z przypadkowymi osobami. Do tej pory w treningu uważności wiele pracowaliśmy ze światem wewnętrznym, tym razem zdecydowanie przenosimy uwagę także na innych ludzi, nasze interakcje, spotkania i relacje. Zauważymy, że inne osoby to inny punkt widzenia, inne wartości, inna perspektywa, inne opinie. Prawie na pewno bardzo różne od naszych własnych.

Pamiętaj > W tym tygodniu trenuj uważne słuchanie.

Praktyka formalna:

- Praktykuj ćwiczenia bez instrukcji audio, codziennie przez 6 dni w tygodniu.
- Nieformalna praktyka, czyli uważność w codziennym życiu. Uświadamiaj sobie, jak reagujesz w stresujących sytuacjach.
- Sformułuj 3 cele długofalowe i 3 cele krótkofalowe, które pojawiły się, jako efekt doświadczeń z tego programu.
- Wyobraź sobie możliwe przeszkody w kontynuowaniu praktyki i zaplanuj strategię, jak sobie z nimi poradzisz, aby dalej rozwijać się przez praktykę uważności.
- Bądź uważna/uważny na sygnały z ciała.

Praktyka nieformalna:

- Oglądaj film „Komunikat typu Ja”.
- Wykonaj ćwiczenie „Medytacja życzliwości”.

Fakultatywnie:

- Zobacz film WORD.

PRAKTYKI VII TYGODNIA MBPT:

Dzień	Sugerowane / Formalne	Dodatkowe / Nieformalne
<i>Praktykuj ćwiczenia bez instrukcji audio codziennie przez 6 dni w tygodniu. Samodzielnie wybierz rodzaj praktyki.</i>		
Dzień 1	Sama/sam wybierz rodzaj ćwiczenia i to, czy korzystasz z instrukcji audio czy nie.	Pobierz dziennik praktyki formalnej i nieformalnej. Wydrukuj i włóż do segregatora. Wypełniaj dziennik nieformalnej praktyki, włóż go do segregatora.
Dzień 2	Sama/sam wybierz rodzaj ćwiczenia i to, czy korzystasz z instrukcji audio czy nie.	Oglądaj film „Komunikat typu Ja”.
Dzień 3	Sama/sam wybierz rodzaj ćwiczenia i to, czy korzystasz z instrukcji audio czy nie.	Sformułuj 3 cele długofalowe i 3 cele krótkofalowe, które pojawiły się jako efekt doświadczeń z tego programu. Wyobraź sobie możliwe przeszkody w kontynuowaniu praktyki i zaplanuj strategię, jak sobie z nimi poradzisz, aby dalej rozwijać się przez praktykę uważności.
Dzień 4	Sama/sam wybierz rodzaj ćwiczenia i to, czy korzystasz z instrukcji audio czy nie.	Oglądaj film „Podstawy NVC”.
Dzień 5	Sama/sam wybierz rodzaj ćwiczenia i to, czy korzystasz z instrukcji audio czy nie.	Oglądaj film „Cztery kroki lidera”.
Dzień 6	Sama/sam wybierz rodzaj	Oglądaj film „WORD”, wykonaj ćwiczenie opisywane

	ćwiczenia i to czy korzystasz z instrukcji audio czy nie.	w filmie w ciągu dnia.
Dzień 7	Odpuzynek	

MBPT > TYDZIEŃ VIII >> Rozwijanie własnej praktyki

To już ostatni tydzień kursu, najlepszy czas na refleksję, przegląd całego kursu, przypomnienie sobie. Jeśli w sposób systematyczny i zdyscyplinowany ćwiczyłeś/ćwiczyłaś codziennie, oglądałeś/oglądałaś filmy, słuchałeś/słuchałaś nagrań, czytałeś/czytałaś zamieszczone teksty – osiągnęłaś/osiągnęłaś bardzo dużo. Jest bardzo prawdopodobne, że zaszło w Tobie wiele zmian, w porównaniu z początkiem kursu. Jakie zmiany obserwujesz, od kiedy zaczęłaś/zacząłeś kurs? Zmiany mogą być inne niż te spodziewane, mogą nie być wielkie. Być może to tylko delikatna zmiana, na przykład czasem udaje Ci się znaleźć trochę spokoju w ciągu napiętego dnia pracy, być może zdarza Ci się napisać e-mail nieco bardziej świadomie, być może zauważasz, że mniej czasu trwonisz na niepotrzebne sprawy. A może jesteś troszkę bardziej łagodna/łagodny dla siebie? Może niektóre rzeczy widzisz inaczej, niż osiem tygodni temu? Często małe, subtelne zmiany są tymi najważniejszymi i największymi. Te zmiany nie pochodzą z Twojego myślenia/głowy, ale dzieją się po prostu. Może być też i tak, że to inne osoby widzą zmiany w Twoim zachowaniu, w Tobie.

W tym tygodniu nie ma zaplanowanej formalnej i nieformalnej praktyki. Można powiedzieć, że chociaż jest to początek ósmego tygodnia praktyki, to jednak ten tydzień nie kończy się nigdy. Jeśli podczas treningu odkryłaś/odkryłeś sensowność treningu uważności, na pewno szukasz pomysłów, inspiracji, motywacji do utrzymywania uważności w codziennym życiu. Możesz podjąć decyzję o kontynuacji praktyki formalnej, wykonując Body Scan, medytację lub ćwiczenia jogi. Może być i tak, że już dokładnie wiesz, jak wprowadzić praktykę uważności do Twojego życia. Być może niektóre z proponowanych ćwiczeń, technik szczególnie Ci się spodobały i chcesz je w dalszym ciągu stosować na co dzień. Osoby, które kończą zwykłe, stacjonarne kursy uważności wprowadzają uważność do swojego życia za każdym razem w inny, unikalny, jednostkowy sposób. Nie można więc rekomendować sposobu dobrego dla wszystkich, każdy ma swój własny.

Możesz na przykład:

- Kontynuować codzienną 30-minutową formalną praktykę medytacji.
- Możesz zapisać się na regularne zajęcia jogi, jeśli uznasz, że jest to dla Ciebie najbardziej odpowiedni sposób praktyki i ćwiczeń.
- Możesz chodzić na uważne spacery i stosować uważność w ruchu.
- Możesz w trakcie dnia stosować wybrane praktyki nieformalne.

Najważniejsze jest, aby wybrać ćwiczenie, które najbardziej odpowiada Twoim potrzebom, możliwościom, które najbardziej pasuje do Twojego stylu życia, jest dla Ciebie najciekawsze i efektywne.

PRAKTYKI VIII TYGODNIA MBPT:

Dzień	Sugerowane / Formalne	Dodatkowe / Nieformalne
<i>W tym tygodniu nie ma zaplanowanej formalnej i nieformalnej praktyki. Można powiedzieć, że chociaż jest to początek ósmego tygodnia praktyki, to jednak ten tydzień nie kończy się nigdy.</i>		
Dzień 1	Samodzielnie wybierz rodzaj ćwiczenia i zdecyduj, czy korzystasz z instrukcji audio czy nie.	Przeczytaj tekst „Prostota w pracy”. Jeśli pobierzesz i wydrukujesz ten tekst - włóż go do segregatora.
Dzień 2	Samodzielnie wybierz rodzaj ćwiczenia i zdecyduj, czy korzystasz z instrukcji audio czy nie.	
Dzień 3	Samodzielnie wybierz rodzaj ćwiczenia i zdecyduj, czy korzystasz z instrukcji audio czy nie.	
Dzień 4	Samodzielnie wybierz rodzaj ćwiczenia i zdecyduj, czy korzystasz z instrukcji audio czy nie.	
Dzień 5	Samodzielnie wybierz rodzaj ćwiczenia i zdecyduj, czy	

	korzystasz z instrukcji audio czy nie.	
Dzień 6	Samodzielnie wybierz rodzaj ćwiczenia i zdecyduj, czy korzystasz z instrukcji audio czy nie.	
Dzień 7	Odpoczynek	