

MINDFULNESS

ukázková lekce

- MEDITACE BODY-SCAN
- ROZVOJ SOUSTŘEDĚNÍ POMOCÍ TŘÍ OPOR POZORNOSTI
- TŘI TYPICKÉ ASPEKTY MINDFULNESS
- TRANSFORMAČNÍ POSTOJE JAKO ZÁKLAD PROMĚNY SEBEPROŽÍVÁNÍ



O mně



Jmenuji se František Lomský a mindfulness se aktivně věnuji od roku 2000, čili více než dvacet let. Mám za sebou přes 2.100 hodin intenzivního výcviku meditace vhledu (vipassaná), která je postavena právě na mindfulness.

- Lektor mindfulness a průvodce meditací vhledu
- Kouč, terapeut, lektor
- Autor knihy [Mindfulness: co vám ještě neřekli](#) (Pointa / Albatros Media 2022)
- Obsahový spoluautor první české aplikace [Calmio](#).
- Od roku 2010 vedu pravidelná meditační setkání pro veřejnost v pražském buddhistickém Centru Lotus
- Kurzy mindfulness na [mindfulcoaching.cz](#), sekce Kurzy

CO VNÍMÁME: Tři opory pozornosti

1. **TĚLO A SMYSLOVÉ POČITKY:** hmat (dotyky), sluch (zvuky), zrak, čich, chuť
2. **MYŠLENKY:** plánování a představy budoucnosti, vzpomínky, imaginace, denní snění, analytické rozvažování, vnitřní rozhovor
3. **EMOCE A POCITY:** obavy a úzkosti, hněv, smutek, frustrace, radost, nadšení

V 8týdenním kurzu se rozvíjí pozornost k těmto oblastem prožívání takovým způsobem, abychom místo STRESU, ÚZKOSTI + OBAV, EMOČNÍHO TRÁPENÍ, DUŠEVNÍ NEPOHODY zakoušeli:

- Duševní pohodu
- Psychickou odolnost
- Emoční rovnováhu
- Sebedůvěru

CO VNÍMÁME: Tři opory pozornosti

Benefity vnímání tří opor pozornosti:

1. **Vystoupení z nevědomé identifikace** s naším myšlenkovým a pocitovým prožíváním, což přináší pocit „vyplutí nad hladinu“, vědomé propojení s vlastní přítomností, úleva od náročných emocí a zahlcujících myšlenek.
2. **Získání psychologického vhledu**, čili přímé porozumění tomu, jakým způsobem si sami vytváříme duševní nepohodu, stres, často zbytečné obavy a úzkosti či emoční napětí – tj. stavy, které mohou dlouhodobě vést k chronickému stresu, vyčerpání, vyhoření, úzkostné atace či somatickým potížím.

Díky psychologickému vhledu jsme schopní opustit mentálně-emoční vzorce, které nám působí psychické potíže a duševní nepohodu.

JAK VNÍMÁME: Tři aspekty mindfulness

1. PROŽITKY V PŘÍTOMNÉM OKAMŽIKU: Co vnímám právě teď?

Díky vnímání skrze přítomný okamžik dokážeme rozlišit skutečnou minulost/budoucnost od pouhé myšlenky na minulost/budoucnost → úleva od stresu, obav, strachu, očekávání

2. DIREKTNÍ PROŽÍVÁNÍ BEZ HODNOCENÍ: Co skutečně zakouším?

Díky vnímání bez konceptuálního hodnocení jsme schopni rozlišit realitu od našich dojmů a interpretací → úleva od stresu, obav, strachu, očekávání, zlepšení komunikace a mezilidských vztahů

1. VNÍMÁNÍ PROCESU NAMÍSTO OBSAHU: Myslím? Slyším? Vidím? Cítím?

(x namísto: myslím, že..., slyším co..., vidím co..., cítím co...)

Díky vnímání našich prožitků jakožto procesu dochází k deidentifikaci s nimi → místo toho, abychom fungovali na autopilota, jsme schopni adekvátně reagovat na situace, efektivně se rozhodovat, reagovat v každém okamžiku svobodně a kreativně.

Co je tedy mindfulness?

Mindfulness není žádná speciální technika, ale naše **přirozená schopnost vnímat** jakékoli prožitky. Jen si jí nejsme moc vědomi.

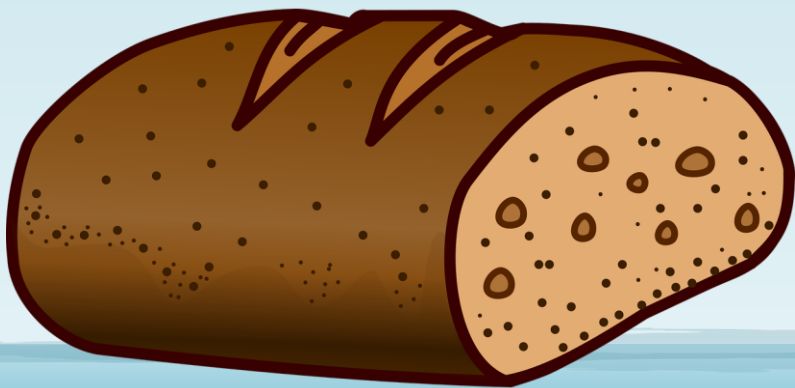
Pomocí meditace, technik a cvičení se učíme tuto schopnost vědomě rozvíjet a používat.



JAK UPÉCT DOBRÝ CHLEBA?

To ale není vše! Aby šel z mindfulness „upéct“ dobrý výsledek, čili **DUŠEVNÍ POHODA, EMOČNÍ ROVNOVÁHA A PROTISTRESOVÁ PREVENCE**, přimíchejte tzv. **TRANSFORMAČNÍ POSTOJE**:

- **LASKAVOST** k sobě, k ostatním, k tomu, co prožíváte
- **ZVÍDAVOST** ohledně toho, co vnímáte, jak to prožíváte a jak vás to ovlivňuje
- **PŘIJETÍ** sebe sama, přítomnosti takové, jaká je. To neznamena, že ji v příštím okamžiku nemůžete změnit, nebo že se nemůže změnit ona sama!



Tyto INGREDIENCE vedou ke skutečné transformaci toho, jak se vztahujeme sami k sobě, ostatním lidem a světu okolo nás! A také toho, jak se sami se sebou cítíme...

8týdenní kurz mindfulness zahrnuje:

- Různé druhy soustředění a vedené meditace: jednobodová, vhledová, vizualizační
- Jak pracovat se stresem?
- Vědomá práce s myšlenkami
- Jak poznat svoje emoce a vědomě je integrovat?
- Rozpuštění emočně-mentálních vzorců působících stres, úzkost či psychickou nepohodu
- Všímavá komunikace jako cesta ke zlepšení mezilidských vztahů
- Mechanismus emočního utrpení a jak se od něho osvobodit?
- Pozitivní stavy mysli jako klíč ke štěstí
- Neustálá změna a věčná přítomnost - jak najít klidný střed uprostřed vířícího života?

Součástí kurzu je:

- Teorie, praktická cvičení, meditace, osobní sdílení
- Individuální podpora každého účastníka
- Tištěné podklady a zvukové záznamy MP3 ze všech lekcí

Chtěli byste naplno zažít, co je mindfulness?



8týdenní kurzy probíhají na adrese:
Roztylské sady 4, Praha 4

Jedná se o 8 setkání jednou týdně v rozsahu
2:15 hod. (od 18:00 do 20:15)

Max. počet účastníků je 8

Během kurzů jsou účastníci vedeni
individuálně.

Více info a registrace na webových stránkách:
mindfulcoaching.cz/kurz-mindfulness-live/

Chcete se dozvědět víc?

Informace o kurzech:

Mindfulcoaching.cz, odkaz Kurzy/Kurz mindfulness live

Další informace:

FB: Mindful Coaching

IG: fran.lomsky_mindfulcoaching