

ESF projekt UP.03.3.1.04.0020

REGIONALNI CENTAR KOMPETENTNOSTI MLINARSKA



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

Program obrazovanja odraslih:  
Pratiteljica kroz trudnoću, porođaj i babinje

*„Mindfulness tehnike“*

---

Vesna Toplak, Škola za primalje



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

# Ishodi učenja

- Polaznici programa moći će:
  - objasniti osnove mindfulness tehnike
  - opisati tijek i učinak mindfulness vježbi



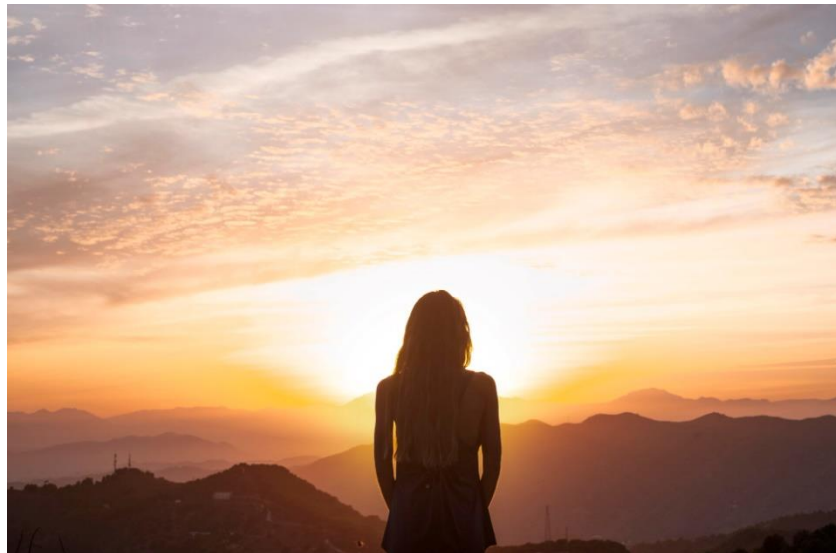
Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Sadržaj teme

## Teorija ukupno 2 sata

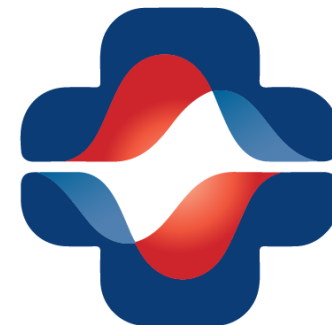
1. Mindfulness tehnike- uvod i osnove
2. Mindfulness vježbe- tijek i učinak

## Vježbe ukupno 2 sata



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Mindfulness ili usredotočena svjesnost



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

- **Mindfulness** ili usredotočena svjesnost je usmjeravanje pažnje na određeni način: namjerno, u sadašnjem trenutku bez prosuđivanja.

(Jon Kabat- Zinn, founder of Mindfulness-Based Stress Reduction)



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# Mindfulness tehnike



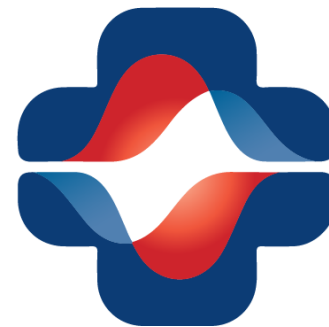
Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## Vježbe namjernog usmjeravanja pažnje na:

- promatranje i zapažanje **vanjske okoline** koristeći osjetila (vid, sluh, dodir, miris, okus)
- promatranje **unutarnjih stanja/ iskustva** (disanje, pregled tijela te misli i osjećaja)
- obavljanje **svakodnevnih aktivnosti** na mindful način ( neformalne vježbe).

# Tijek mindfulness vježbi

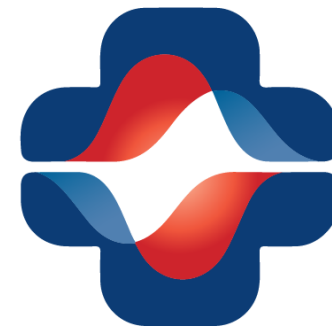
- Fokus – usmjeriti pažnju
- Primijetiti da je pažnja odlutala
- Prihvatiti distrakcije (ometanja) bez prosuđivanja
- Otpustiti distrakcije (ometanja)
- Vratiti pažnju na fokus



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Mindfulness uključuje:

- zaustavljanje
- usmjeravanje pažnje
- postati svjestan sadašnjeg trenutka
- ne prosuđivati što se sada događa kao „dobro“ ili „loše“
- svjestan odgovor ili „mudra akcija“



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

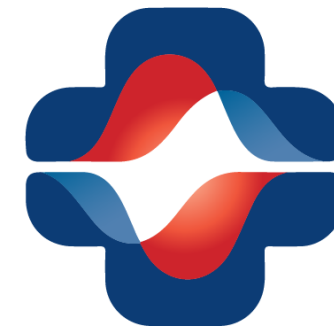
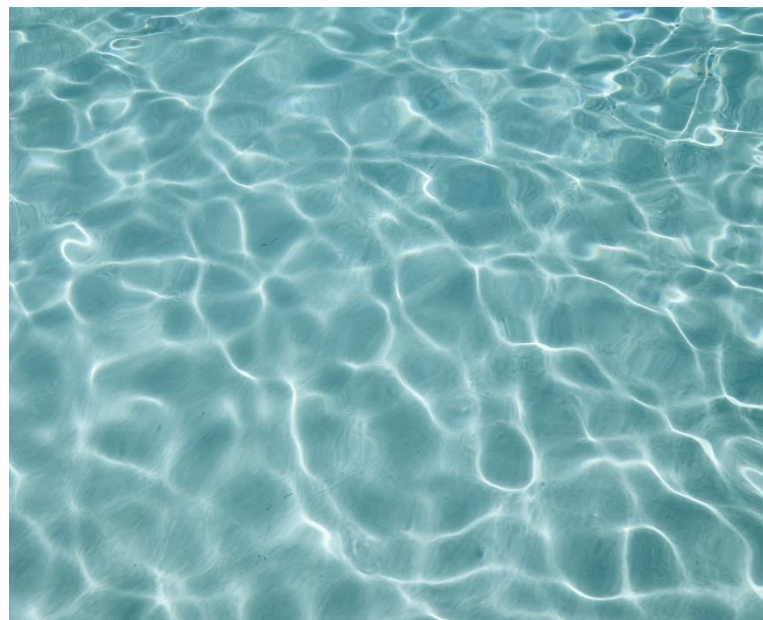


# Primjeri mindfulness vježbi

- Vježba *Pozdrav sebi*
- Vježba *Dah kao sidro*
- Vježba *Moje misli*
- Vježba *Tipka za pauzu*



- Neformalni mindfulness- vježbe



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Zaključak

## Mindfulness tehnike omogućuju:

- **živjeti upravo sada i ovdje** u sadašnjem trenutku, ne u prošlosti ili budućnosti
- **biti svjesniji sebe samih**, svojih mentalnih procesa, misli i osjećaja, tjelesnih senzacija
- **prekinuti začarane krugove negativnih mentalnih stanja** – negativnih misli i negativnih osjećaja te psihološke boli
- **prestati forsirati da se život mora odvijati na određeni način**, jer kad želimo da stvari budu drugačije, počinju ruminacije i subjektivna patnja
- **usmjeravanje svojih akcija u smjeru koji zaista želimo**, bistriji i uravnoteženiji um koji nam omogućava učinkovito riješiti situacije i probleme
- **smanjiti reaktivne reakcije** tj. prekinuti automatske nekorisne obrasce (izbjegavanje ili borba/sukobljavanje u zahtjevnim ili stresnim situacijama)
- **kvalitetniju povezanost s ljudima i prirodom**, bogatiji doživljaj svijeta, obitelji i roditeljstva.



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Literatura

- "Mindfulness- kognitivna terapija u tretmanu depresije"  
autori: Zindel Segal, Mark Williams, John Teasdale  
Naklada Slap; Jastrebarsko 2019.

Fotografije:

Preuzete na linku <https://www.freepik.com/>



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**