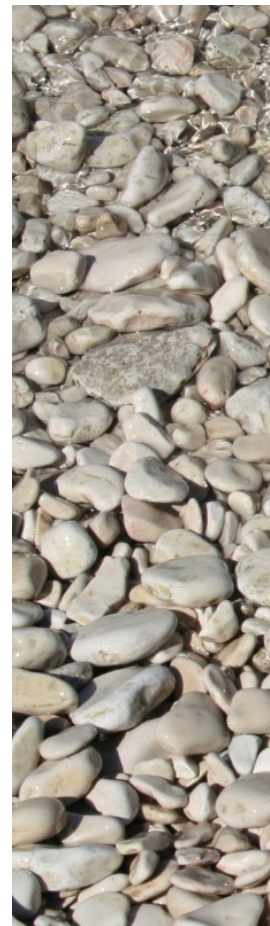


ČUJEČNOST (angl. *mindfulness*) je

nepresojojče, **sprejemajoče zavedanje**
svojega doživljanja v **sedanjem trenutku**.



Mehanizmi delovanja čuječnosti v procesu žalovanja (Černetič, 2017)

1. zmanjšanje avtomatičnosti odzivanja (delujemo bolj zavestno)
 - avtomatski odziv je, da se obrnemo stran od stiske
 - žalovanje ni prijetno, a ga je potrebno izpeljati
2. večja objektivnost do doživljanja (ne izgublamo se v svojih občutjih)
 - na subjektivni ravni so močna občutja v teku žalovanja (zelo) obremenjujoča
 - čuječnost postavi občutja v širši kontekst: „če so zmogli drugi, bom tudi jaz“; minevanje in smrt kot normalna in neizogibna pojava v življenju
3. razširitev fokusa pozornosti (opazimo še druge, tudi prijetne stvari)
 - smo več kot le žalujoči – opazimo tudi druge (npr. prijetne) elemente stvarnosti
 - začutimo tudi, kdaj moramo pri svojem (koristnem) žalovanju napraviti predah
4. zmanjšanje izogibanja doživljanju (dopustimo si čutiti, kar je v nas)
 - z izogibanjem se neprijetna čustva pogosto okrepijo, ne zmanjšajo
 - resnično sprejemanje občutij omogoča njihovo predelavo in transformacijo
 - čutiti žalost (jezo itd.) pomeni biti živ
 - ko nam je hudo za ljubljeno osebo, se spominjamo lepih doživetij z njo
5. izpostavitev in desenzitizacija (preko soočanja krepimo svoje zmožnosti)
 - krepitev zmožnosti za soočanje z nadaljnjimi stiskami in izgubami v življenju ter s strahom pred smrtjo (pri sebi in drugih)
 - pogovor z drugimi, ki preživljajo podobno izkušnjo, namesto izolacije

Povabilo v skupino za razvijanje čuječnosti v vsakdanjem življenju

Ali bi se želeli pri študiju ali poklicnem delu bolj uspešno soočiti z izzivi ter se bolj učinkovito spoprijemati s stresom?

Ali se vam dogaja, da pojedete obrok, se umivate, počnete rutinska opravila, pa se ne zavedate dobro, kdaj in kako ste jih izvedli?

Ali bi želeli razviti način, kako se notranje umiriti in premagati trenutke zadrege, treme, ter nastopiti bolj samozavestno?

Ali si želite, da bi se znali ustaviti ob vsakdanjih stvareh ter ob njih doživljati lepoto?

Ali ste pripravljeni na kvalitativno spremembo svojega doživljanja sebe, dogodkov, ljudi in sveta okrog sebe ter s tem zmanjšati njihov negativni vpliv na vas?

Ali si želite bolj izpolnjujoče, pristne in osrečujoče odnose z bližnjimi?

Ali bi si želeli, da bi vaše življenje nasploh potekalo bolj umirjeno, z več zavedanja in notranjega zadovoljstva?



Če vas je čuječnost pritegnila, če bi želeli spoznati in s koristjo uporabljati njene prednosti v vsakdanjem življenju in situacijah, vas vabimo, da se vključite v **skupino za razvijanje čuječnosti v vsakdanjem življenju**.

Kje: Srečanja skupine potekajo v **Mariboru**, v Ljubljanski ulici 58, v prijetnem in zaupnem terapevtskem okolju.

Kdaj: Srečanja potekajo **vsak drugi in četrti četrtek** v mesecu **od 10.30 do 12.00**.

Kdo: Skupino vodi **doc. dr. Mihael Černetič**, psiholog in psihoterapevt, avtor in izvajalec številnih programov čuječnosti.

V skupini je **prostih še nekaj mest**. Zaželeno je predhodno poznavanje **pojma čuječnosti**, vendar ni pogoj za vključitev v skupino.

Za več informacij pokličite na **031/733-619** ali nam pišite na **potnaprej@potnaprej.si**.