



## KVIETIMAS į Dėmesingumu pagrįsto streso valdymo programą

*Kviečiame į 8 savaites trunkančią ir jau kelis dešimtmečius visame pasaulyje taikomą dėmesingo įsisąmoninimo programą, kurios naudos įvairaus amžiaus ir poreikių žmonėms yra įrodytos moksliniais tyrimais!*

### KO GALIMA IŠMOKTI PRAKTIKUOJANT DĖMESINGĄ ĮSISĄMONINIMĄ?

- ☼ Dėmesingumo ir koncentracijos.
- ☼ Sugebėjimo pripažinti, priimti realybę.
- ☼ Gebėjimo „paleisti“ įkyrias mintis ar emocijas.
- ☼ Savo kūno ir kūno pojūčių priėmimo,
- ☼ ir daugelio kitų naudingų dalykų.

Tyrimai rodo, kad vyresnio amžiaus žmonėms, kurie praktikuoja sąmoningumo technikas:

- ☼ pagerėja kognityvinės (mąstymo) funkcijos,
- ☼ pagerėja bendra nuotaika,
- ☼ sumažėja sunkios emocinės būsenos,
- ☼ gali sumažėti vienatvė pojūtis,
- ☼ gali sumažėti nerimas ir stresas.

Kurso metu pateikiamos technikos yra paprastos ir nieko nekainuojančios.

**8 savaitės praktikos** padaro reikšmingą įtaką mūsų mąstymui ir įpročiams, todėl ši programa sukurta taip, kad padėtų įgyti nuoseklios patirties ir įgūdžių atsipalaiduoti ir nuraminti savo emocijas.

**Apie susitikimus.** Susitikimai vyks nuotoliu nuo lapkričio 19 d. antradieniais, nuo 18 iki 20 valandos. Susitikimų metu darysime pertraukas, rūpinsimės savo poreikiais, tad laikas turėtų nepailgti.

**Susitikimų datos:** 2024 m. lapkričio 19 d. (įvadinis susitikimas, po kurio galėsite apsispręsti, ar norite dalyvauti), ir 8 programos susitikimai: lapkričio 26 d., gruodžio 3 d., gruodžio 10 d., 2025 m. sausio 7 d., 14 d., 21 d., 28 d. ir vasario 4 d.





Po kurso dar sutarsime vieną papildomą susitikimą pagal jūsų galimybes Dėmesingo įsisąmoninimo dienai.

**Apie grupę.** Programa vyks nedidelėje 6-8 žmonių grupėje. Ar norėsite dalyvauti šioje programoje, pakviesime apsispręsti po įvadinio nuotolinio seminaro, kuris vyks 2024 m. lapkričio 19 dieną.

**Programos metodai.** Programą sudaro bazinės teorinės žinios. Bus daug praktikos užsiėmimų metu ir savarankiškai. Visus praktinius įrankius paprasta įtraukti į kasdienį gyvenimą – tam tereikia vidinio įsipareigojimo sau pačiam. Praktikos paremtos moksliniais tyrimais pagrįstais meditacijų užsiėmimais, papildytais kognityvinės elgesio terapijos įrankiais.

*Svarbu!* Kad ir kaip sudėtingai skambėtų aprašas, dėmesingo įsisąmonimo poveikis pasireiškia tiesiogiai mūsų kūne: praktikuojant keičiasi mūsų smegenys, formuojasi nauji įgūdžiai ir įpročiai.

**Istorija.** Šią programą 1970-ųjų pabaigoje JAV Masačusetso universiteto Medicinos centre sukūrė prof. emeritas Jonas Kabat-Zinnas.

Sąmoningumą šioje programoje galima suprasti kaip dabartinės patirties priėmimą ir tyrinėjimą be jokio vertinimo, siekiant sumažinti kančią ar stresą ir padidinti gerovę.

Meditacija vadinamas metodus neturi jokios sąsajos su religinėmis praktikomis, jo tikslas mokytis gebėjimo tikslingai nukreipti ir valdyti savo dėmesį.

Pastaraisiais dešimtmečiais sąmoningumo meditacijos metodas itin aktyviai tyrinėjamas moksliniuose tyrimuose, kurie rodo jo galimą teigiamą poveikį psichinei, emocinei ir fizinei sveikatai.

Lietuviškai apie šią programą yra išleista J. Kabat-Zinno knyga *Kūno ir proto išmintis. Kaip įveikti stresą, skausmą ir ligas pasitelkiant sąmoningumo praktikas* (Alma littera, 2024).

**Programos turinys.** Programą sudaro:

1. įvadinė paskaita, kurios metu susipažinsite su dėmesingo įsisąmonimo praktika ir suprasite programos principus;
2. asmeninės konsultacijos, kurių tikslas yra išsiaiškinti jūsų lūkesčius ir galimybes;
3. 8 savaitių užsiėmimai nuotoliu;
4. savarankiški užsiėmimai ir praktikos, daromi namuose, apie 20–35 min. kasdien; kad būtų paprasčiau, kas savaitę bus duodama parengta programos medžiaga su įrankių ir užduočių aprašais;
5. dėmesingo įsisąmoninimo diena, kuri yra skirta visoms įgytoms žinioms užtvirtinimui. Numatoma, kad ji vyks tinkamą laiką suderinus su visais grupės





dalyviais. Tačiau visas mūsų dėmesys bus skiriamas praktikoms, kurias mokomės, įtvirtinti, taip pat susipažinsime su papildomais įrankiais.

**Apie lektorę.** Vitalija Maksvytė (g. 1981) – rašytoja, poetė, literatūrologė, kūrybinių ir leidybos projektų vadovė, dėmesingo įsisąmoninimo (*mindfulness*) ir biblioterapijos praktikė, Lietuvos rašytojų sąjungos pirmininkės pavaduotoja, Lietuvos rašytojų sąjungos, Lietuvos biblioterapijos asociacijos, Lietuvos dėmesingu įsisąmoninimu grįstos psichologijos asociacijos narė.

Vitalija sako:

*Per daugiau nei penkiolika dėmesingo įsisąmonimo praktikos metų, tapau ramesnė, labiau atsipalaidavusi, gyvybingesnė, geranoriškesnė ir labiau atjaučianti. Mano įsitikinimu, bazinės dėmesingo įsisąmonimo praktikos galėtų ir turėtų būti įtrauktos į visų vaikų darželių ir mokyklų programas, kad tėvais taptume jau gebėdami naudoti šiuos efektyvius ir moksliais pagrįstus įrankius. Tačiau jei taip nenutiko, pats metas pradėti dabar, kad ir kokio amžiaus būtume!*



Šiuo metu Vitalija yra baigusi dėmesingu įsisąmoninimu grįstos psichologijos studijas VŠĮ Neuromedicinos institute ir renka grupę praktiniam darbui atlikti. Visa programa, medžiaga ir konsultacijos grupės metu būtų teikiami nemokamai. Atsilyginti prašysime užpildant anketą apie jūsų patirtį dalyvaujant programoje.

**Daugiau apie Vitaliją Maksvytę:**



[www.vitale.lt](http://www.vitale.lt),



<https://rasytojai.lt/rasytojai/maksvyte-vitalija/>

**Daugiau apie dėmesingą įsisąmoninimą:**



<https://www.mindfulness.lt/>





*Dienos mintis*

”

Meditacija lavina  
protą taip, kaip  
fiziniai pratimai  
stiprina kūną.

Sharon Salzberg



LIETUVOS ĮSISĄMONINIMU GRĮSTOS  
PSICHOLOGIJOS ASOCIACIJA

