

KRZYSZTOF NACZK

CIAŁO, PSYCHIKA, DUCH



kurs online



KS. DR KRZYSZTOF NACZK
psycholog, psychoterapeuta

7 kroków
Odzyskaj wewnętrzny spokój

WPROWADZENIE

Warunkiem odzyskania wewnętrznego spokoju jest poszukiwanie **harmonii w życiu**.

Balans buduje się na poziomie ciała, psychiki i ducha.

Program „7 kroków. Odzyskaj wewnętrzny spokój” zbudowany jest na bogatym doświadczeniu: psychologów, psychoterapeutów, terapeutów pracujących z ciałem, praktyków życia duchowego.



KROK 1 UWAŻNOŚĆ

- **Co to jest uważność?**
- Uważność (ang. mindfulness)
- Świadome kierowanie uwagi na bieżącą chwilę
- Trwanie w „tu i teraz”
- Przejście z trybu „działania” w tryb „bycia”
- Wyłączenie autopilota rutyny
- Obserwowanie rzeczywistości bez jej oceniania
- Uwalnianie umysłu od presji szukania rozwiązań problemów
- Kształtowanie nawyku świadomego kierowania uwagi na teraźniejszość



KROK 1 **UWAŻNOŚĆ**

Badania pokazują, że po 8 tygodniach codziennego praktykowania uważności zachodzą korzystne zmiany w mózgu:

- zmniejsza się reaktywność emocjonalna,
- obniża się poziom stresu,
- poprawia się samopoczucie.

Jak skutecznie praktykować uważność?

- w grupie - z osobą prowadzącą trening,
- indywidualnie - przy pomocy nagranych sesji mindfulness.

Cel: uważność ma stać się elementem codziennego życia podczas jedzenia posiłku, spaceru, myciu zębów, spotkaniu z przyjaciółmi, itd.

KROK 1 **UWAŻNOŚĆ**

Uważność praktykowana codziennie uczy w jaki sposób:

- cieszyć się z życia,
- czerpać energię z prostych rzeczy,
- żyć w harmonii z sobą i otoczeniem.

Przykłady ćwiczeń mindfulness:

- oddechowa praktyka uważności,
- skanowanie ciała,
- uważne jedzenie,
- świadomy spacer.



KROK 1 **UWAŻNOŚĆ**

Skuteczność metody była badana przez różne instytucje naukowe.

POTWIERDZONO NASTĘPUJĄCE KORZYŚCI:

- zmniejszenie poziomu stresu, lęku i depresji,
- poprawę nastroju, samopoczucia i samooceny,
- lepsze radzenie sobie z bólem przewlekłym i chorobami somatycznymi,
- poprawę koncentracji, pamięci i kreatywności,
- rozwój empatii, współczucia i umiejętności komunikacyjnych,
- zwiększenie satysfakcji z życia i poczucia sensu.



KROK 1 **UWAŻNOŚĆ**

Treningi uważności nie zastępują klasycznej psychoterapii,
ale mogą skutecznie ją wspierać.

Szkoły psychoterapii, które korzystają z mindfulness:

- Terapia poznawcza oparta na mindfulness (MBCT)
- Terapia oparta na współczuciu (CFT)
- Terapia akceptacji i zaangażowania (ACT)

Skorzystaj z **nagranych treningów uważności** w formacie MP3

