

Bilinçli-farkındalık (Mindfulness): Anda olabilmek, Kabul, Şefkat

Bilinçli-farkındalık yargısızlık ve kabul esaslarına dayanarak maksatlı biçimde şimdiki ana odaklanabilmektir. Yaşama olan temasımızın duyular vasıtasıyla şimdiki ana yöneltilmesini hedefler

Bilinçli-farkındalık çok sayıda, sistematik ve belirli amaçlara hizmet eden uygulamalar bütününden oluşur. Bilinçli-farkındalık özetle, yapmakta olduğumuz işleri yavaşlatarak dikkati yoğunlaştırmak, yaşadıklarımızı aktif ve katılımcı bir şekilde gözlemlemek ve dikkatimiz her dağıldığında düşüncelerimizin nasıl oransızca geçmiş veya geleceğe yöneldiğini fark etmektir . Bu farkındalığımızı kullanmanın başlangıcıdır. Sonrasında sakince, hemen yargılamadan ve öncelikle var olan durumu kabul ederek dikkatimizi tekrar amacına geri çağırarak ise yöntemin kapsadığı bütün çalışma biçimlerinin temelini oluşturmaktadır. Bu atölye çalışmasında kavramın teorik temellerini ve yaşama dair uygulamaları deneyimleyerek kavrama imkanı bulacaksınız

Neler öğreneceksiniz?

1. Bilinçli-farkındalık nedir?
2. Bilinçli-farkındalığın bilimsel temelleri
3. Şimdiki anda kalabilme yöntemleri ile ilgili uygulamalar