

THE JOURNEY TO MINDFULNESS

BY
DIMITRIS VINTZILAIOS

Mindfulness Based Stress Control



Στο αεροπλάνο της ζωής είστε επιβάτης ή πιλότος;



Σε ένα κλίμα αιφνίδιων, εξωτερικά επιβεβλημένων και τυχαίων αλλαγών που θα ονομάζαμε **χάος** μπορούμε να κάνουμε πολλά περισσότερα από το να αντιδρούμε με θυμό, να προσδοκούμε σωτήρες, να παλεύουμε και να αγωνιούμε. Μπορούμε να πάρουμε μία ενεργητική, προδραστική στάση και να γίνουμε επιδέξιοι στο να αναλαμβάνουμε κινδύνους και να αξιοποιούμε τις ευκαιρίες που αφθονούν στην θάλασσα του «χάους».

“Μη πιστεύετε καθετί που σκέφτεστε . Οι σκέψεις δεν είναι τίποτα άλλο παρά σκέψεις “
Allan Lokos

Σήμερα, περισσότερο από ποτέ άλλοτε, έχουμε καθήκον να μην χάσουμε χρόνο ανησυχώντας, αρνούμενοι την πραγματικότητα, ούτε να σπαταλήσουμε ενέργεια, μαχόμενοι φαντάσματα, αλλά να πάρουμε αποφάσεις με καθαρό μυαλό, με σωφροσύνη και να ενεργήσουμε με πλήρη επίγνωση.

Το **Mindfulness** είναι ένας τρόπος να στρέφουμε την προσοχή μας στο “εδώ και τώρα”, και να διακρίνουμε με σαφήνεια τι συμβαίνει γύρω μας. Είναι ένα σύνολο δεξιοτήτων σχετικών με την προσοχή, οι οποίες μπορούν να αναπτυχθούν με την άσκηση. Ο πυρήνας του αποτελείται από δεξιότητες, όπως:

- **Concentration** Συγκέντρωση
- **Clarity** Διαύγεια
- **Equanimity** Νηφαλιότητα

Στόχος του προγράμματος είναι η εκγύμναση του εγκεφάλου ώστε βαθμιαία να αυξηθούν τα επίπεδα συγκέντρωσης, διαύγειας και νηφαλιότητας σε όλη την διάρκεια της μέρας και να αναπτυχθεί η ετοιμότητα του εγκεφάλου στη χρήση τους, όταν απαιτείται.

Το πρόγραμμα στηρίζεται στην αρχική έρευνα που έγινε από τον Jon Kabat-Zinn, μέσω της μεθόδου **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)** στην κλινική που διήυθνε, στο Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριάντα ετών, η μέθοδος MBSR έχει χρησιμοποιηθεί σε εκατοντάδες προγράμματα σε όλο τον κόσμο.

“Κάνετε κάθε πράξη σαν να πρόκειται να ήταν η τελευταία πράξη της ζωής σας ”
Marcus Aurelius

Τα τρία ισχυρότερα οφέλη που οι άνθρωποι αναπτύσσουν μέσω του προγράμματος είναι:

- Απάλειψη αντίδρασης στις εσωτερικές εμπειρίες
- Έλλειψη κριτικής των εξωτερικών εμπειριών
- Ανάληψη δράσης με επίγνωση

Το πρόγραμμα εξερευνά τα αίτια του Stress και εξηγεί πώς μπορούμε να ξεφύγουμε από τους παράγοντες που το προκαλούν.



www.facebook.com/TheJourneyToMindfulness
www.ppplearn.com



