

UWAŻNA SENIORKA UWAŻNY SENIOR

OGÓLNOPOLSKIE DNI UWAŻNOŚCI – 14 LUTY 2024



Weronika Chmielewska

nauczycielka Mindfulness,
współzałożycielka i Prezeska Fundacji
EduMind Uważność w Edukacji,
właścicielka My Mindful Way Nika Chmielewska. Z
wykształcenia ekonomistka, na co dzień broker
ubezpieczeniowy.



Magdalena Wegner

nauczycielka Mindfulness,
certyfikowana trenerka Porozumienia
bez Przemocy, praktyczka Analizy
Transakcyjnej, socjoterapeutka i konsultantka.
Założycielka Wyspy Zmian.



Magda Wegner:
tel. 501 069 114
magda@wyspa-zmian.pl



Weronika Chmielewska
tel. +48 600 987 451
nika@mymindfulway.pl

DEFINICJA UWAŻNOŚCI

Świadomość tego, co się dzieje, kiedy się to dzieje, bez preferencji.

Za Mindfulness Association

MITY O UWAŻNOŚCI:

1. Uważność można praktykować tylko w ciszy, siedząc w określonej pozycji.
2. Uważność to religia
3. Uważność to tylko medytacja
4. Uważność to niemyślenie. To pozbycie się myśli z głowy
5. Uważność jest dla osób spokojnych
6. Uważność to ćwiczenie oddechowe
7. Uważność to relaksacja
8. Uważność szybko działa



Magda Wegner:
tel. 501 069 114
magda@wyspa-zmian.pl



Weronika Chmielewska
tel. +48 600 987 451
nika@mymindfulway.pl

JAK MOŻNA ROZWIJAĆ UWAŻNOŚĆ?

- praktyka własna
- filmy na YouTube
- książki
- webinary
- uważne czynności
- warsztaty
- wspólne praktyki formalne
- kursy uważności

PO CO UWAŻNOŚĆ SENIOROM?

Coraz większa baza badań sprawdzająca wpływ interwencji opartych na uważności na samopoczucie fizyczne i emocjonalne osób starszych

Interwencje oparte na uważności zmniejszają stres i związany z problemami zdrowotnymi, w tym bólem, nowotworami, reumatoidalnym zapaleniem stawów i innymi przewlekłymi schorzeniami (Bohlmeijer i in., 2010; Grossman i in. 2004).

Korzyści zostały podzielone na korzyści psychiczne, fizyczne i społeczne. Uczestnicy wskazali wiele korzyści z ich udziału w praktykowaniu uważności i interwencjom ćwiczeń, w tym zwiększonej świadomości myśli, emocji,



Magda Wegner:
tel. 501 069 114
magda@wyspa-zmian.pl



Weronika Chmielewska
tel. +48 600 987 451
nika@mymindfulway.pl

odczuć cielesnych i zachowań podczas ich codziennego życia. Wspomnieli również o poprawie funkcji fizycznej i zdolności do wykonywania czynności codziennego życia.

CO MÓWIĄ SENIORZY PO KURSACH UWAŻNOŚCI?

"Uspokoiliam się bardzo; małe rzeczy już do mnie nie dotrą."

"Bardzo uspokajające, czułem się przerażony tym, co się ze mną dzieje. Myślałem, że mam chorobę Alzheimera, nie wiedziałem, co robić. To sprawiło, że się uspokoiłam i uświadomiłem sobie, że w życiu jest o wiele więcej rzeczy do skupienia."

"Zasypiam o wiele lepiej, mój umysł już nie wędruje."



Magda Wegner:

tel. 501 069 114
magda@wyspa-zmian.pl



Weronika Chmielewska

tel. +48 600 987 451
nika@mymindfulway.pl

UWAŻNE STARZENIE SIĘ?

Badania nad uważnością wykazały, że ma ona korzyści w kilku obszarach związanych ze starzeniem się, w tym w obszarach poznawczych, fizycznych i emocjonalnych. W rzeczywistości można doświadczyć starzenia się z większą łatwością i radością.

Uważne starzenie się jest praktyką, która pomaga nam przyjąć zmiany, które są nieuniknioną częścią starzenia się, jednocześnie będąc aktywnym i zaangażowanym w nasze życie. Dzięki ćwiczeniom i narzędziom uważności można przejść do nowego sposobu myślenia wokół starzenia się, który jest napędzany pasją, celem, kreatywnością i radością.



Magda Wegner:

tel. 501 069 114
magda@wyspa-zmian.pl



Weronika Chmielewska

tel. +48 600 987 451
nika@mymindfulway.pl

KORZYŚCI POZNAWCZE UWAŻNEGO STARZENIA SIĘ

Medytacja uważności polega na trenowaniu umysłu, aby skupić się na wybranym obszarze przez dłuższy czas.

Ten rodzaj treningu uwagi może przynieść wiele korzyści.

Dowody sugerują, że uważność u osób starszych może mieć pozytywny wpływ na:

- Funkcje wykonawcze
- Uwagę
- Szybkość przetwarzania
- Pamięć

KORZYŚCI FIZJOLOGICZNE UWAŻNEGO STARZENIA SIĘ

Badania wykazały, że uważność może pozytywnie wpływać na wiele czynników fizjologicznych związanych ze starzeniem się.

Korzyści te mogą obejmować:

- Wzmocniony układ odpornościowy
- Poprawa jakości snu
- Zmniejszone ciśnienie krwi
- Inne odczucie przewlekłych bóli czy innych dolegliwości

KORZYŚCI EMOCJONALNE UWAŻNEGO STARZENIA SIĘ

Badania wykazały, że uważność może pozytywnie wpływać na wiele obszarów związanych z emocjami.

Korzyści te mogą obejmować:

- akceptację dla trudnych emocji
- kultywowanie przyjemnych emocji
- budowanie odporności emocjonalnej
- wzmacnianie samoświadomości

KURSY UWAŻNOŚCI

1. Gaszenie siły nawyków i budowanie nowych w ciągu 8-10 tygodni
2. Materiały teoretyczne, nagrania audio do codziennej praktyki
3. Certyfikowany program prowadzący korzystają z superwizji
4. Stała grupa – spotkania online na żywo.
5. Poznanie nowych osób szukających podobnych rozwiązań.



Magda Wegner:
tel. 501 069 114
magda@wyspa-zmian.pl



Weronika Chmielewska
tel. +48 600 987 451
nika@mymindfulway.pl

JAK SIĘ ZAPISAĆ?

1. Przeczytaj opis kursu na stronie: <https://wyspa-zmian.pl/event/mindfulness-dla-kazdego-8-tygodniowy-kurs-zycia-opartego-na-uwaznosci-mblc/>
2. Wypełnij formularz zgłoszeniowy na dole strony
3. Wypełnij ankietę, link do której otrzymasz w mailu
4. Umów się na krótką, bezpłatną rozmowę telefoniczną i ostatecznie zdecyduj, czy ten kurs jest dla Ciebie
5. Dokonaj opłaty – **UWAGA dla osób 60+ mamy zniżkę 50%**
6. Zaczynamy kurs!



Magda Wegner:
tel. 501 069 114
magda@wyspa-zmian.pl



Weronika Chmielewska
tel. +48 600 987 451
nika@mymindfulway.pl