

Jon Kabat-Zinn

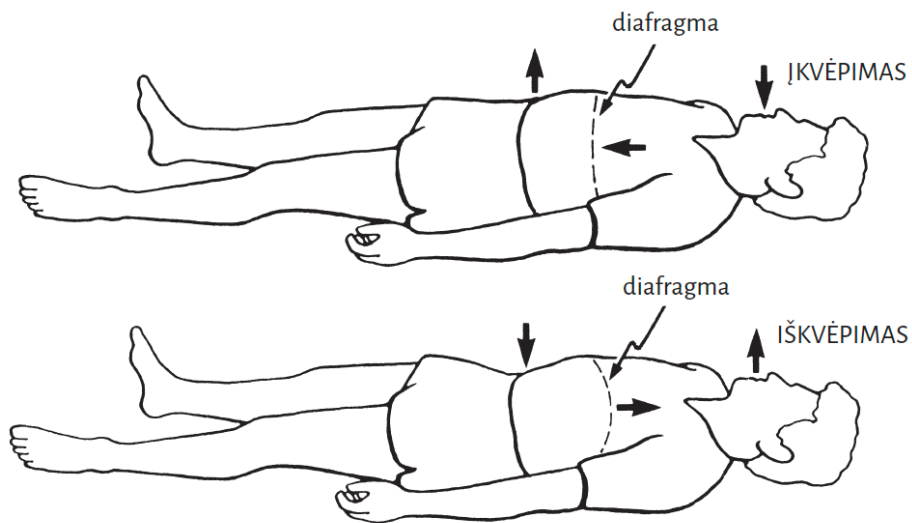
KŪNO IR PROTO IŠMINTIS

Kaip įveikti stresą, skausmą ir ligas taikant sąmoningumo praktikas

AUDIOKNYGOS PRIEDAS

©Visos teisės saugomos

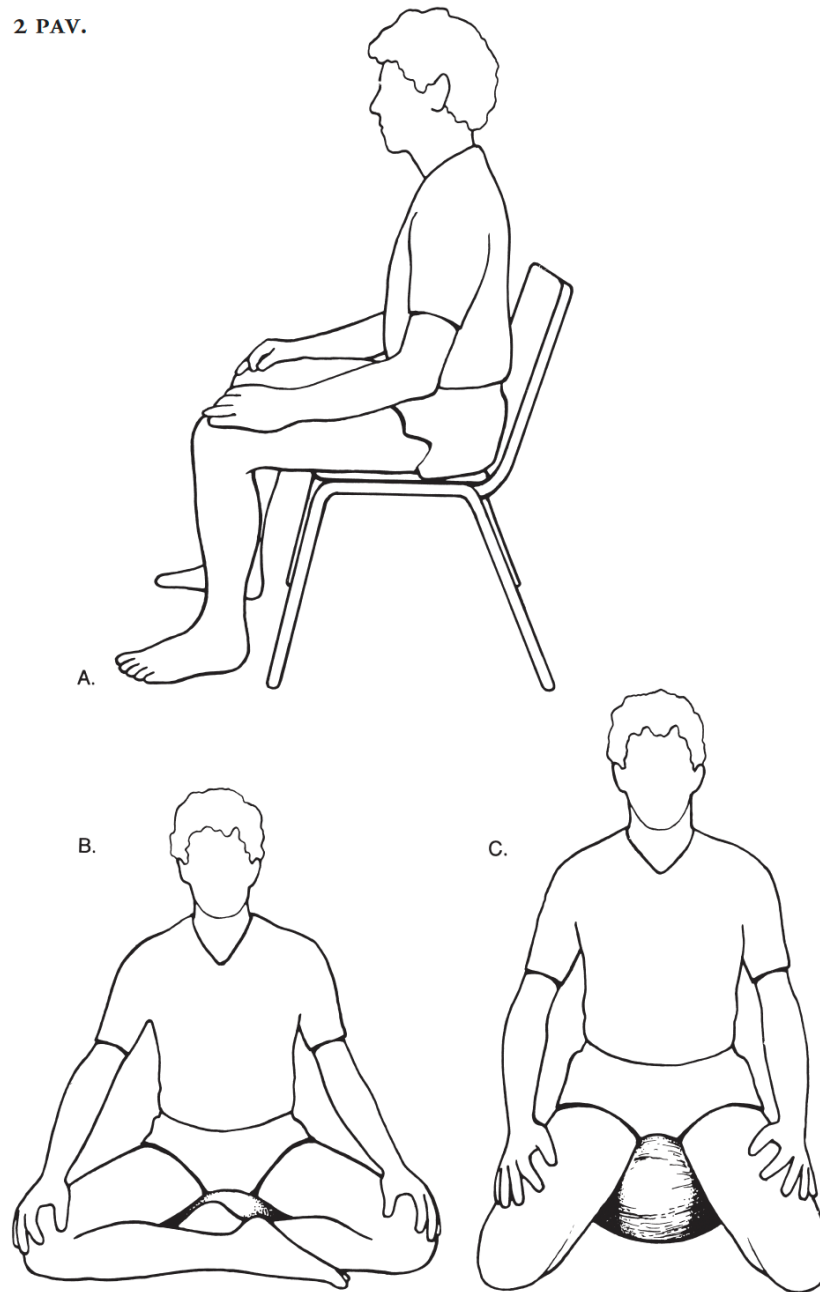
3. Kvėpavimo galia. Netikėtas sąjungininkas gijimo procese



I PAV.

4. Meditācija sēdint. Būties puoselējimas

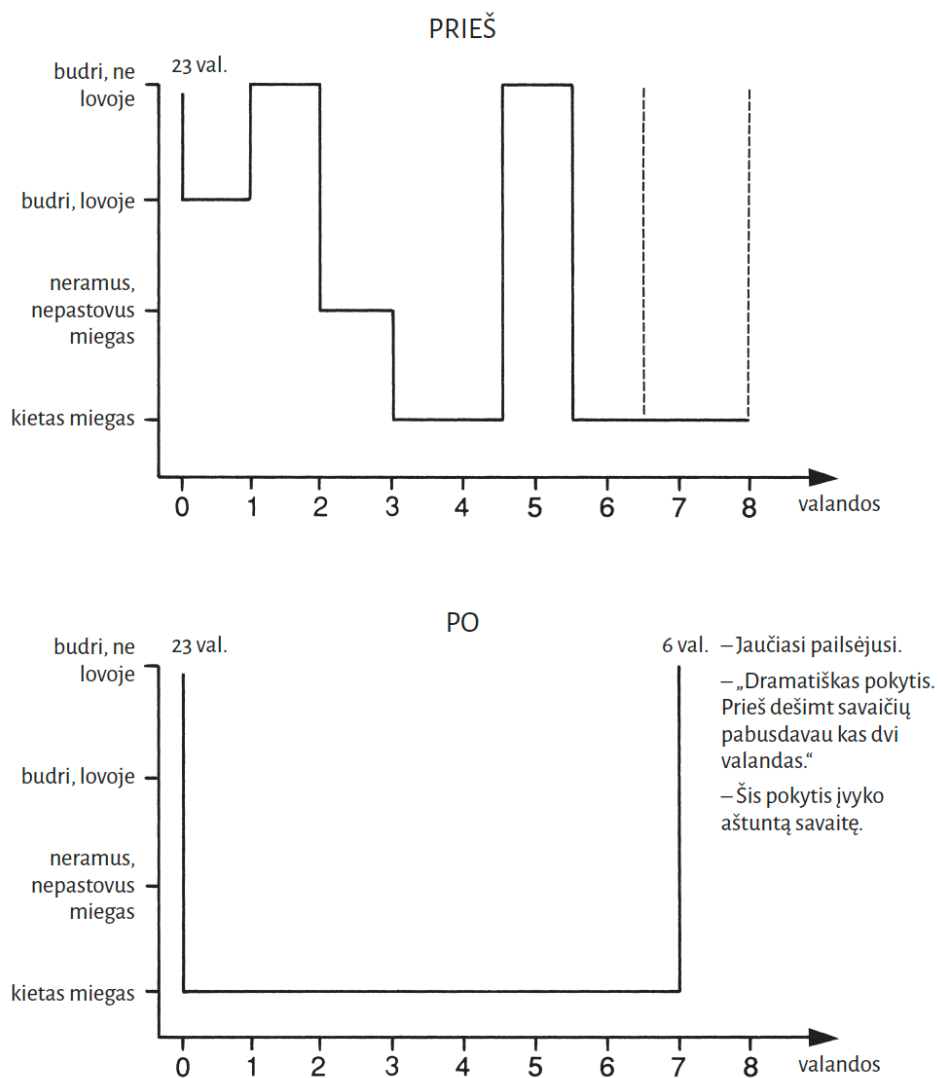
2 PAV.



5. Savo kūne – kaip namie. Kūno skenavimo meditacija

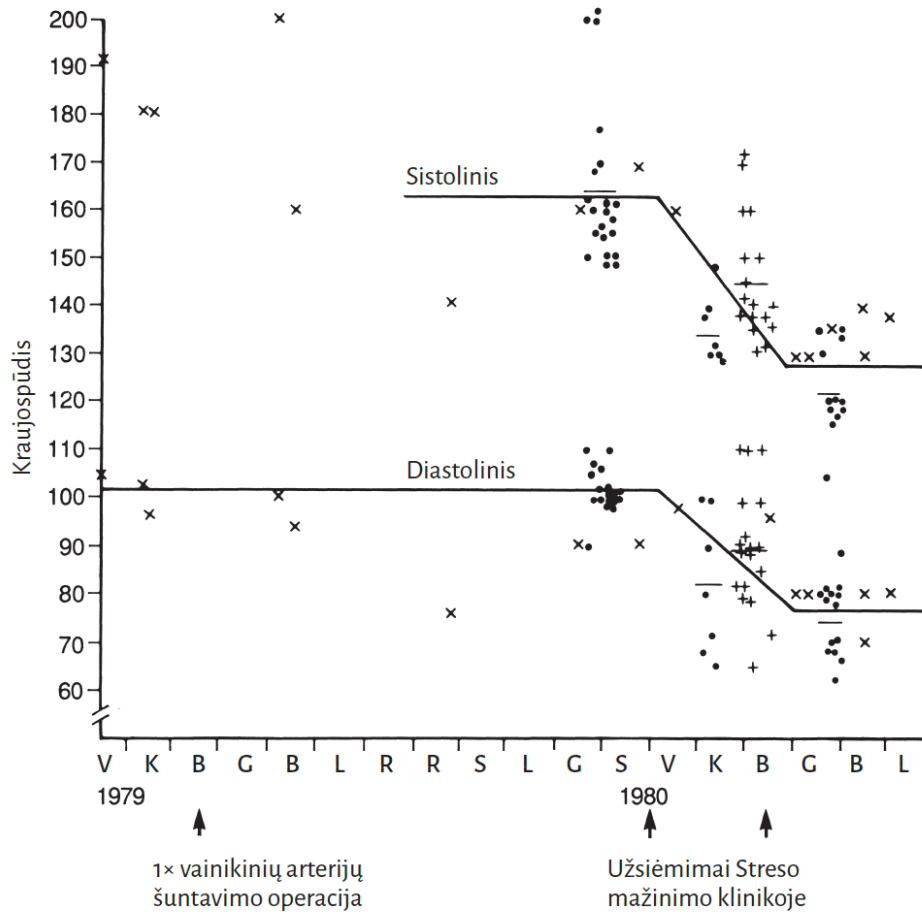
3 PAV.

**MERĖS MIEGO DIAGRAMA PRIEŠ PROGRAMĄ
IR PO PROGRAMOS**



4 PAV.

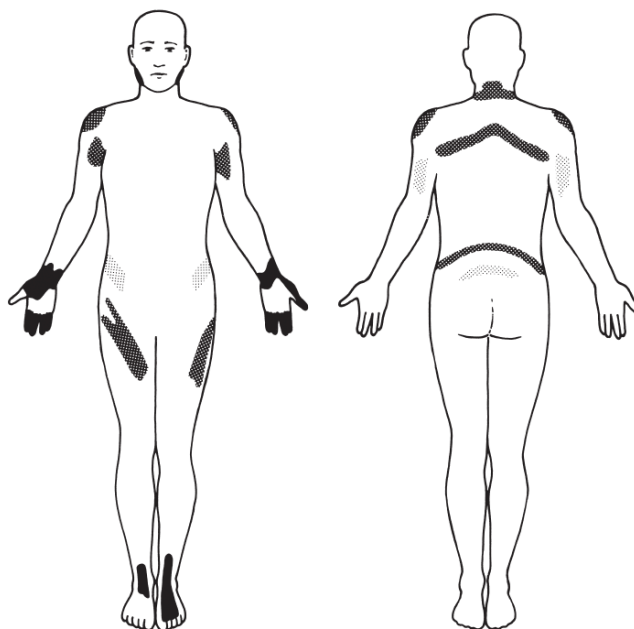
**MERĖS KRAUJOSPŪDŽIO RODIKLIŲ POKYČIAI PER METUS,
KAI JI DALYVAVO STRESO MAŽINIMO PROGRAMOJE**



x = kraujospūdis matuotas ligoninėje

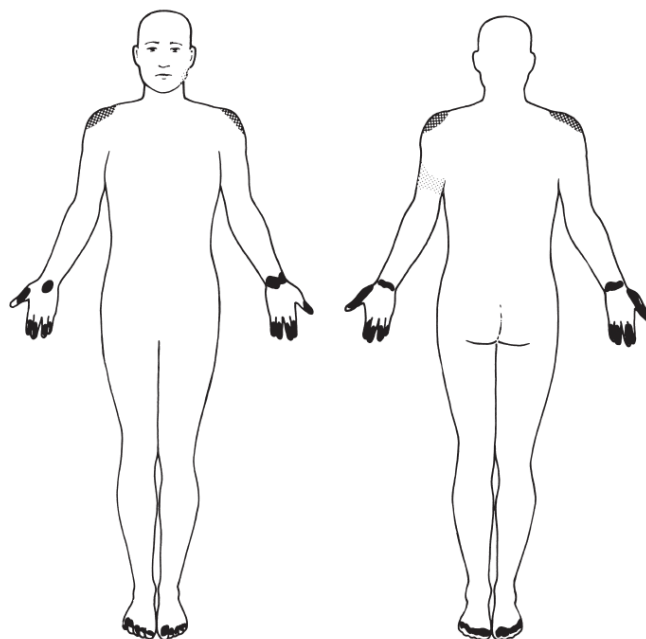
+ = kraujospūdis matuotas namuose

5 PAV.

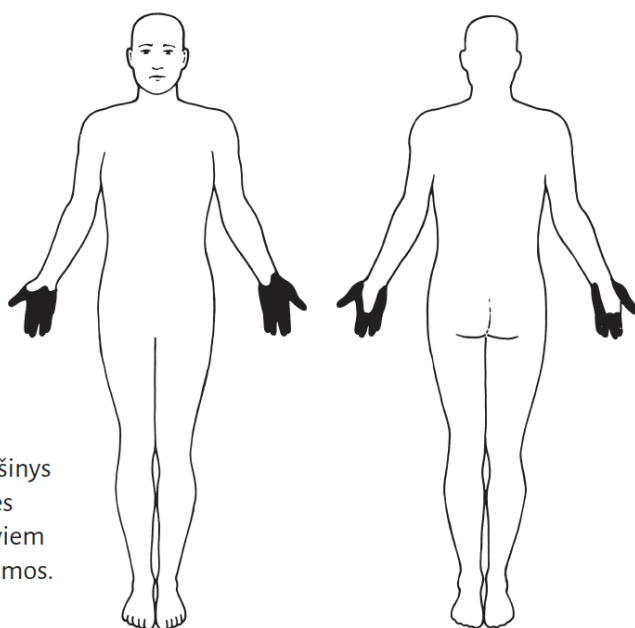


A. Kūno vietos, kuriose Merė jautė skausmą prieš dalyvaudama programoje.

juoda spalva pažymėtos sritys = stiprus skausmas
kryželiais pažymėtos sritys = vidutinio stiprumo skausmas
taškeliais pažymėtos sritys = bukas ar maudžiantis skausmas



B. Merės skausmo piešinys po dešimties savaičių.

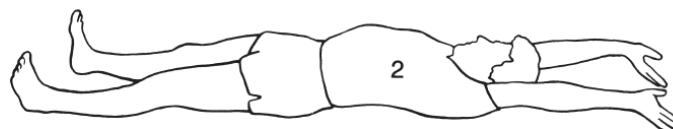


C. Merės skausmo piešinys
per aptariamąjį grupės
užsiėmimą praėjus dviem
mėnesiams po programos.

6. Stiprybės, pusiausvyros ir lankstumo ugdymas. Joga yra meditacija

6 PAV.

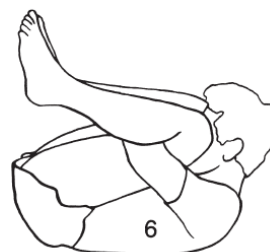
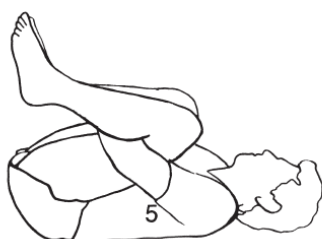
JOGOS POZŲ SEKA
(1 SERIJA, 2 KOMPAKTINIS DISKAS)



apatinė nugaros dalis
prispaušta prie grindų

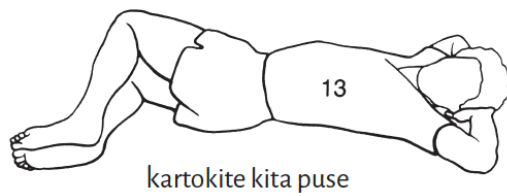
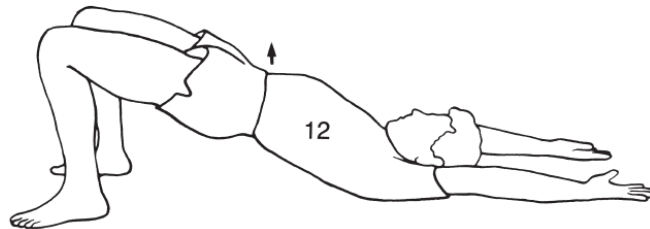
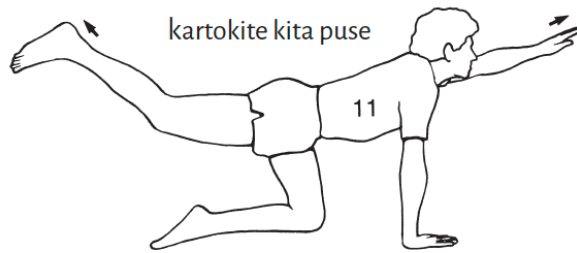
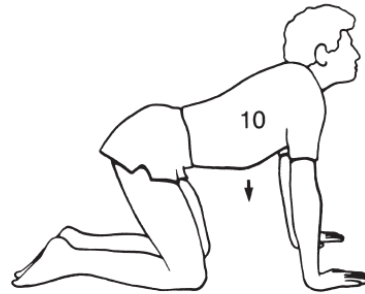
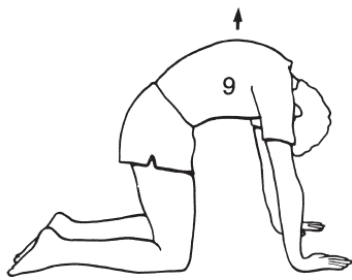
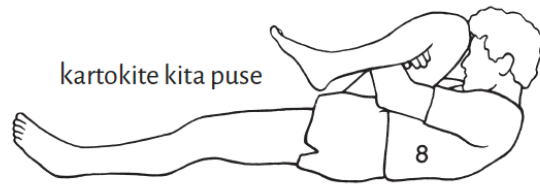


apatinė nugaros dalis išlenkta,
dubuo remiasi į grindis

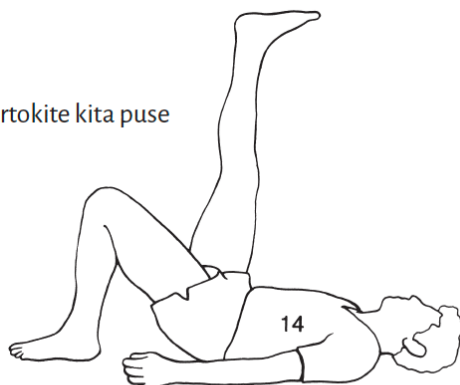


kartokite kita puse

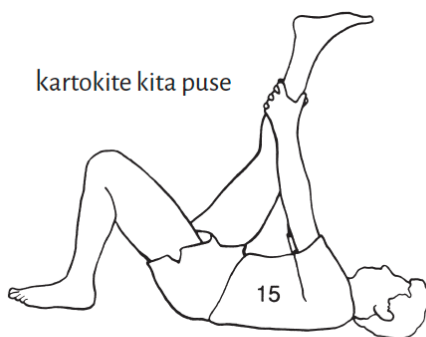




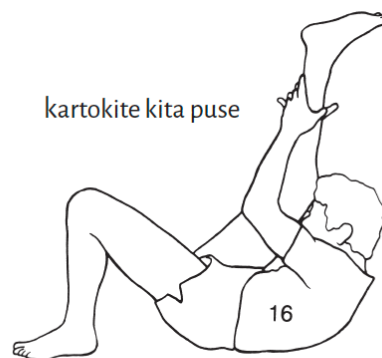
kartokite kita puse



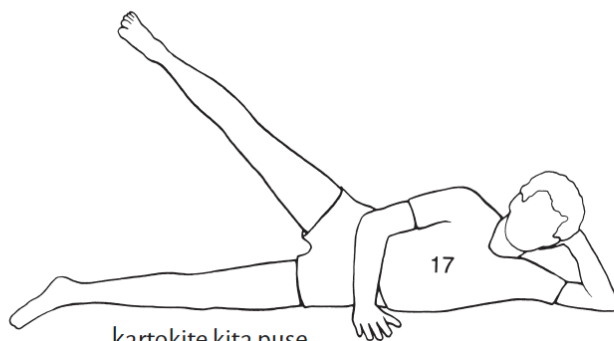
kartokite kita puse

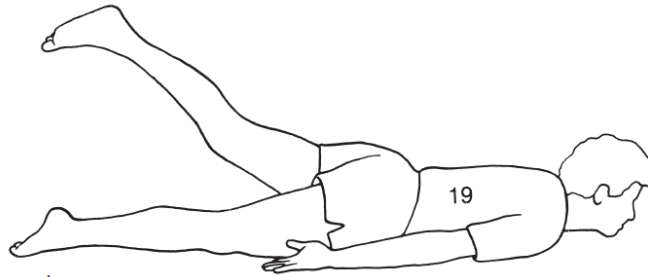


kartokite kita puse

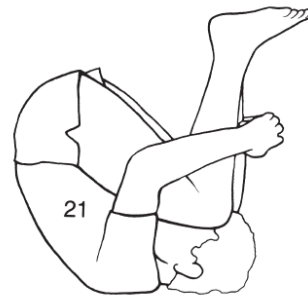
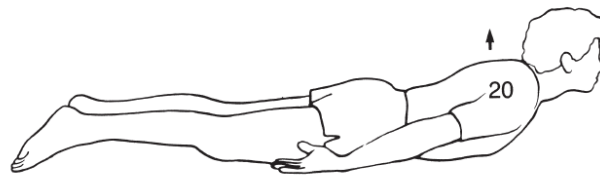


kartokite kita puse





kartokite kita puse



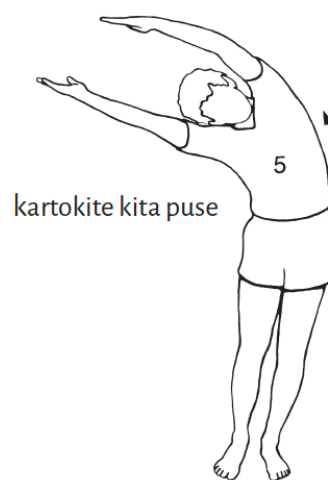
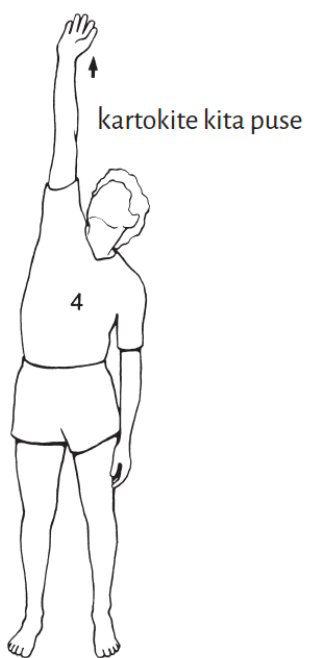
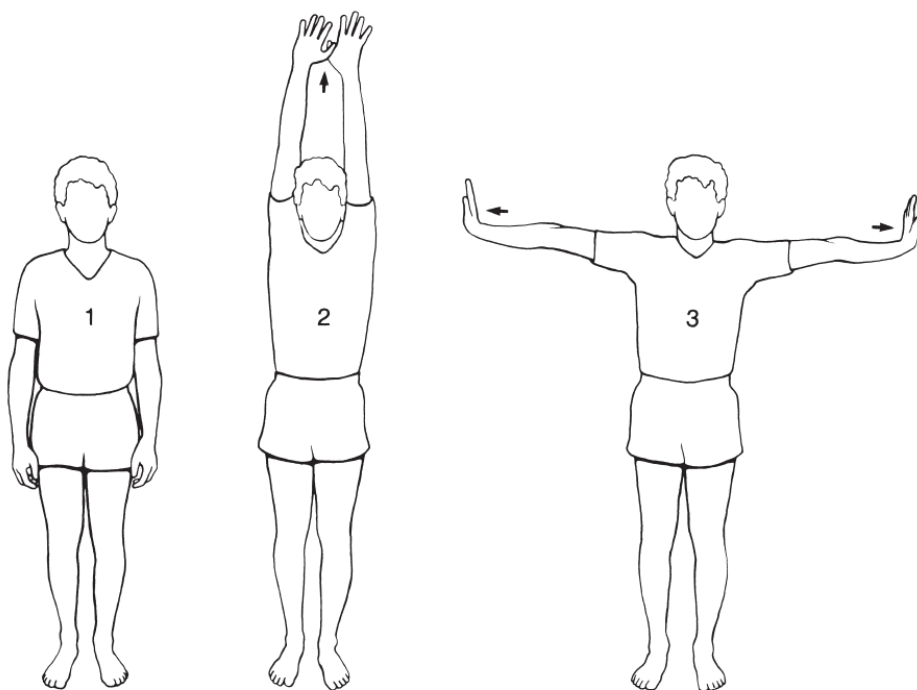
pasirinktina



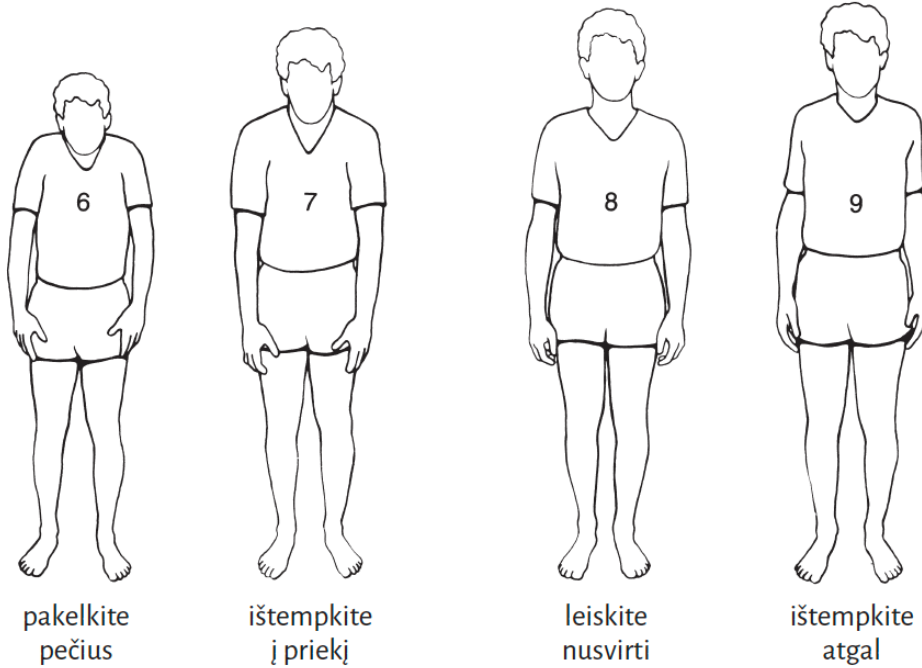
7 PAV.

JOGOS POZŲ SEKA

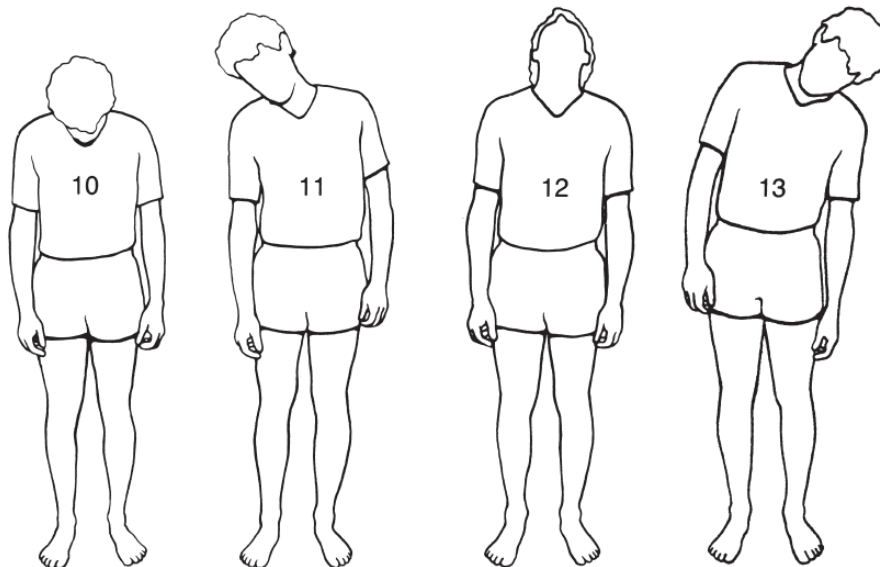
(1 SERIJA, 4 KOMPAKTINIS DISKAS)

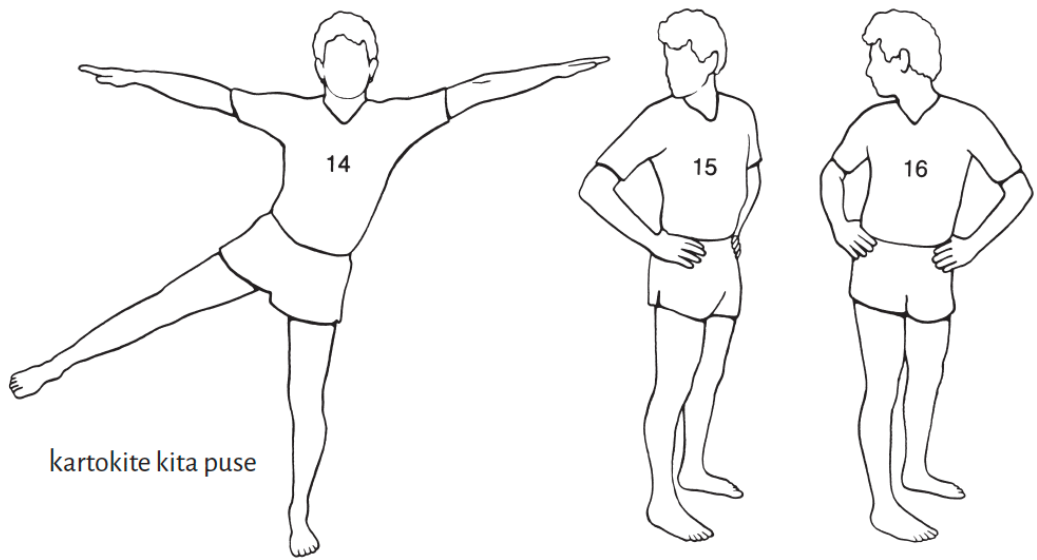


sukamieji pečių judesiai: sukite pečius į priekį, paskui atgal



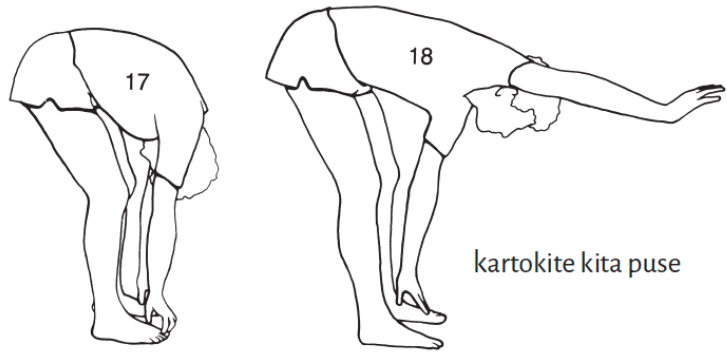
sukamieji kaklo judesiai: sukite kaklą viena kryptimi, paskui kita



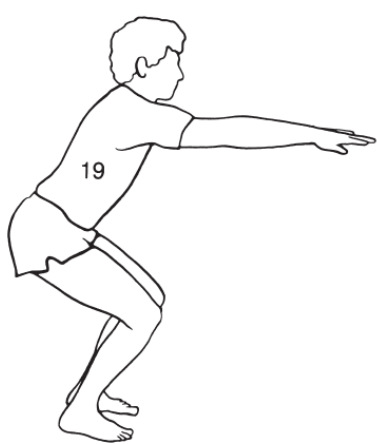


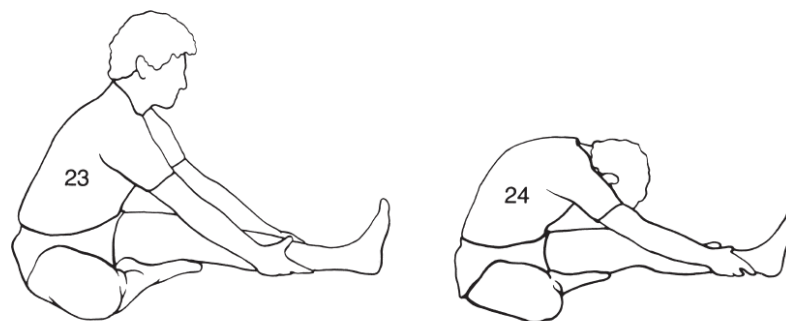
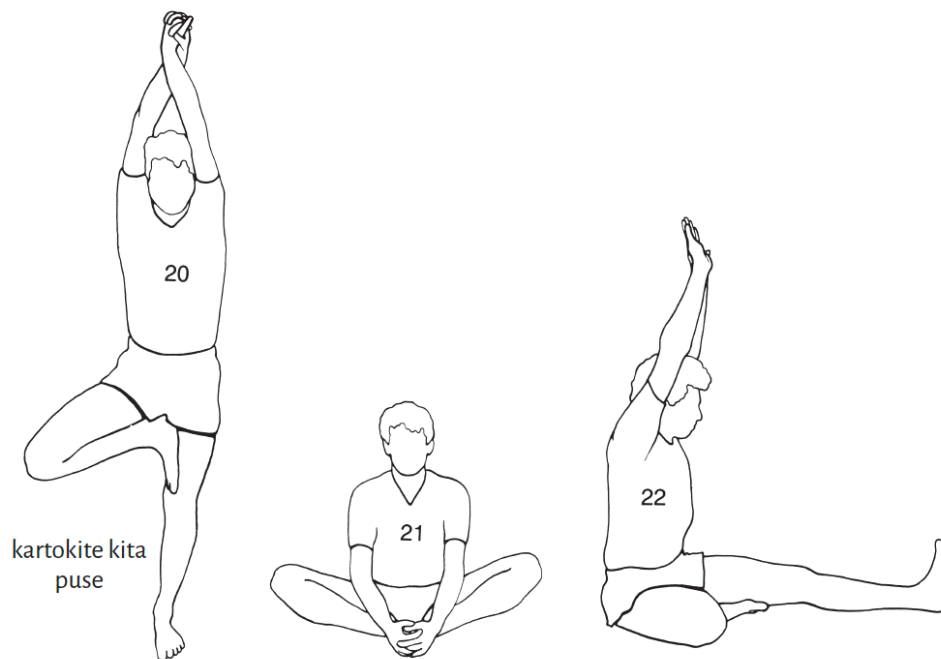
kartokite kita puse

kartokite kita puse



kartokite kita puse



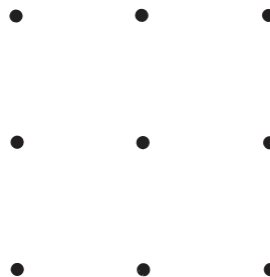


22–24 pratimus kartokite kita puse

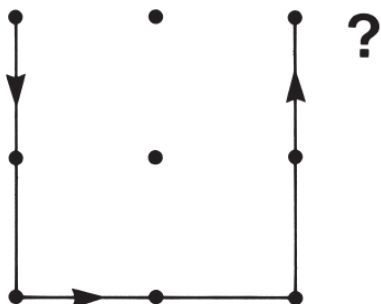


12. Visumos blyksniai, atskirties iliuzijos

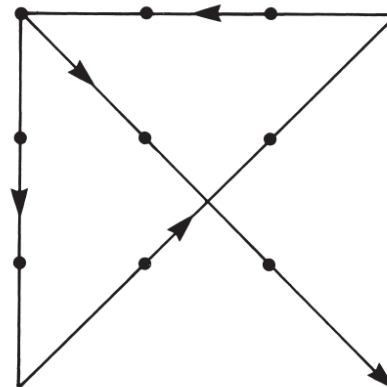
8 PAV.



A.



B.



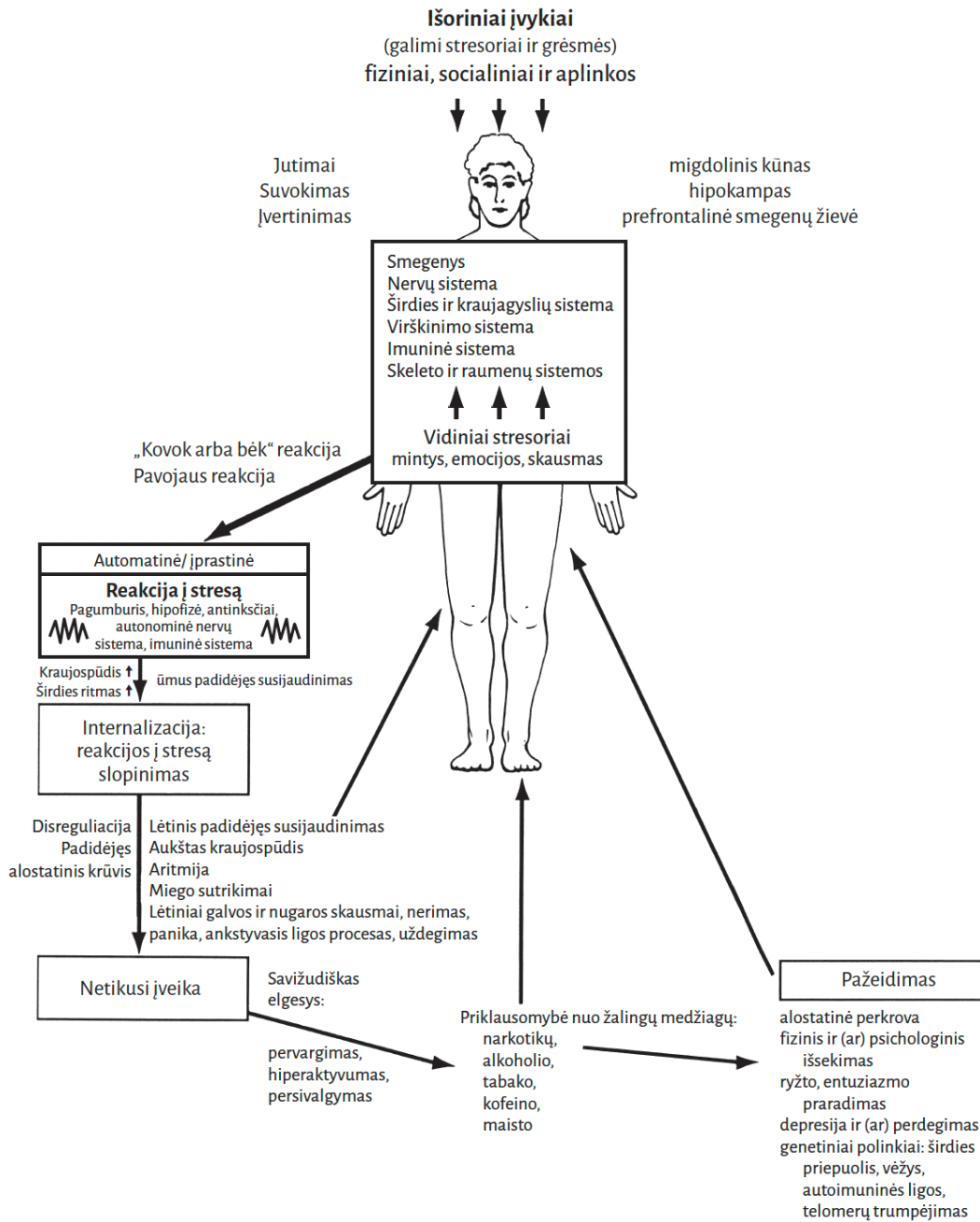
C.

19. Įstrigimas reakcijose į stresą

9 PAV.

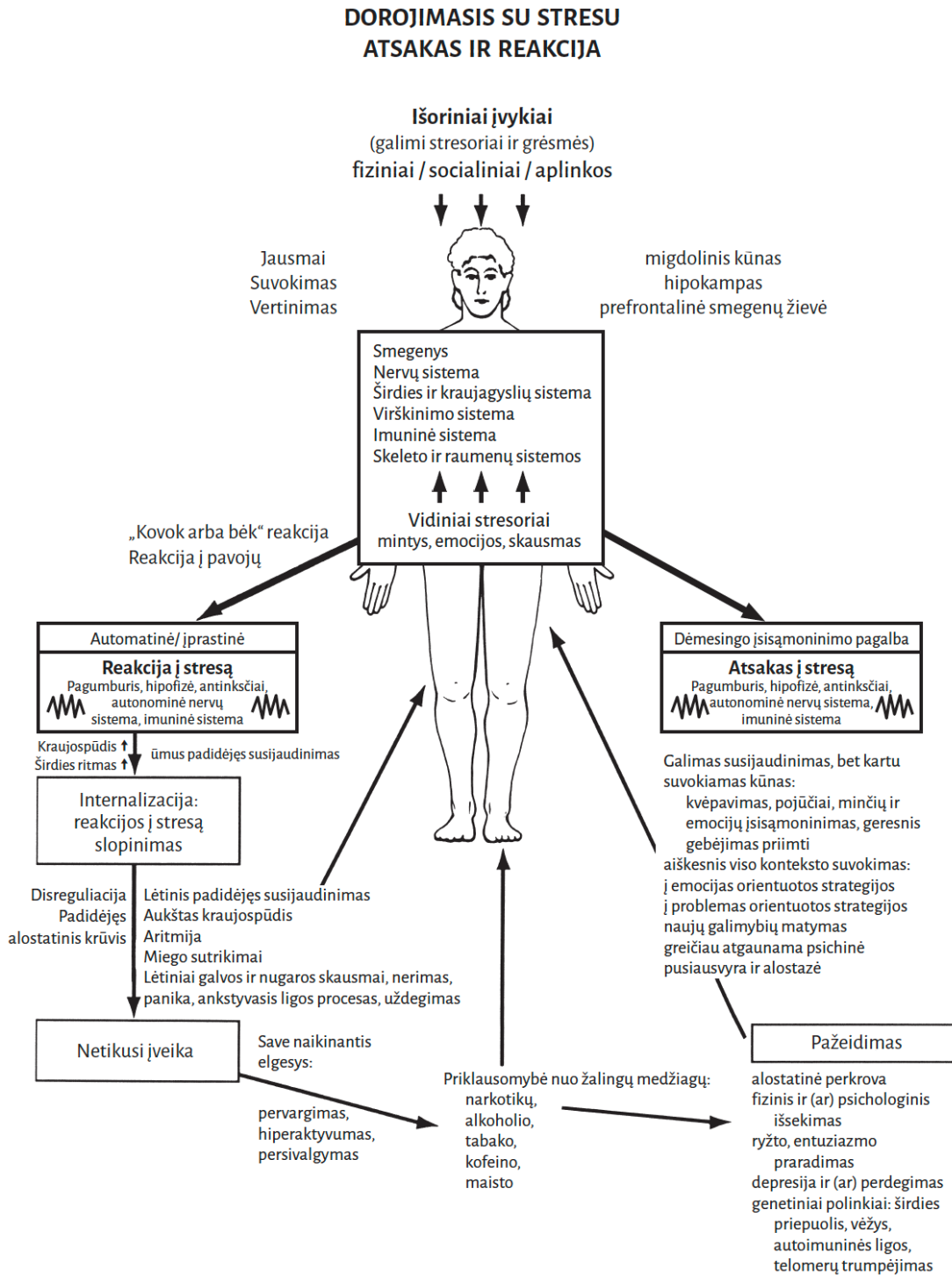
STRESO IR REAKCIJOS CIKLAS

(Automatinis / įprastinis)



20. Atsakas vietoj reakcijos

10 PAV.



PRIEDAI

Malonių ar nemalonių įvykių įsisąmoninimo kalendorius

Instrukcijos: šią savaitę kasdien pastebėkite po vieną malonų įvykį ar reiškinį, *kai jis vyksta*. Vėliau kalendoriuje, pavyzdžiui, pateiktame čia, išsamiai užrašykite, koks tai buvo įvykis ir kokius pojūčius jis sukėlė. Kitą savaitę kasdien pastebėkite po vieną nemalonių ar įtampą keliantį įvykį ir taip pat jį užrašykite.

	Ką patyrėte?	Ar sąmoningai suvokėte jums įvykio sukeltus malonius (ar nemalonus) jausmus?	Išsamiai apibūdinkite, kokius kūno pojūčius patyrėte per šį įvykį.	Kokios nuotaikos, jausmai ir mintys lydėjo įvykį?	Kokios mintys sukasi jūsų galvoje dabar, kai pildote kalendorių?
Pirmadienis					
Antradienis					
Trečiadienis					
Ketvirtadienis					
Penktadienis					
Šeštadienis					
Sekmadienis					

Sudėtingo ar įtempto pokalbio įsisąmoninimo kalendorius

Instrukcijos: šią savaitę kasdien pastebėkite vieną sudėtingą ar įtampą keliantį pokalbį, *kai jis vyksta*. Vėliau kalendoriuje, pavyzdžiui, pateiktame čia, išsamiai užrašykite savo potyrius.

	Apibūdinkite pokalbį. Kas buvo jūsų pašnekovas (-ai)? Kokia buvo pokalbio tema?	Kada pokalbis pasidarė sudėtingas?	Ko iš tiesų norėjote iš to žmogaus ar situacijos? Ką iš tikrųjų iš šio pokalbio gavote?	Ko norėjo jūsų pašnekovas (-ai)? Ką jis (jie) iš tikrųjų gavo?	Kaip jautėtės per šį pokalbį ir po jo?	Ar ši problema jau išspręsta? Jei ne, kaip tai būtų galima padaryti?
Pirmadienis						
Antradienis						
Trečiadienis						
Ketvirtadienis						
Penktadienis						
Šeštadienis						
Sekmadienis						