

Workshop szekció

b. szekció Láss, ne csak nézz

Tudatosság, jelenlét a Mindfulness
eszközeivel

Sztakhó Nikolett



LEANNOVATION

kapu a lean világába

5W2H

WHAT

WHEN

WHERE

WHO

WHY

HOW?

HOW MUCH?



LEANNOVATION

kapu a lean világába

LET IT
SLOW

Mindfulness szó szerint



Forrás: <https://slowmagazin.hu/mit-mond-errol-tudomany-mindfulness-szo-szerint/>



LEANNOVATION

kapu a lean világába

LET IT
SLOW

„A tudatos jelenlét nem más, mint tudatában lenni annak, ami itt és most történik, és nem kívánni, hogy bárcsak másképp lennének a dolgok; élvezni azt, ami élvezetes, de nem akarni belekapaszkodni, ha változik (mert fog); és együtt élni azzal, ami nem kellemes, anélkül, hogy attól tartanánk, örökké így marad (mert nem fog).” / James Baraz



LEANNOVATION

kapu a lean világába

LET IT
SLOW

Hogyan gyakorolhatom?

*Állj meg egy percre,
lassíts le, figyelj
meg mi történik
körülötted és benned.*



Kutatásokkal igazolt eredmények számokban



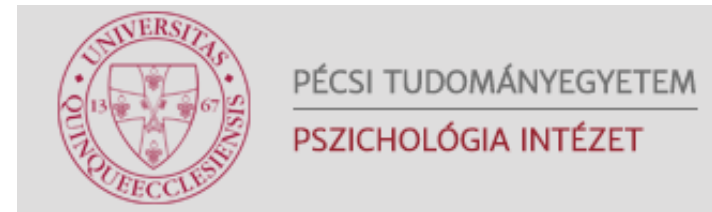
2 hét gyakorlás javítja a rövid távú memória kapacitást, valamint csökkenti a figyelem elkalandozását [*/University of California*](#)

7 hetes 20 perces gyakorlás csökkenti a figyelem elkalandozását egy fenntartott figyelmet igénylő feladatban [*/Miami egyetem*](#)

8 hét gyakorlás után fizikai változások jöhetnek létre az agy struktúrájában, olyan agyterületek nagyobbodhatnak meg, amik a memóriáért, az érzelem regulációért és a tanulásért felelősek, a félelemért felelős agyterület (amygdala) viszont zsugorodhat [*/Effects of mindfulness meditation*](#)

10 perc lélegzésfigyelés is elegendő ahhoz, hogy csökkentsük a szorongást és jobban teljesítsünk egy olyan feladatot, ami fokozott figyelmet igényel [*/Waterloo-i egyetem*](#)

Ahol már alkalmazzák a mindfulness eszközeit



Linkek gyűjteménye

Könyv és hanganyag:

https://nyitottakademia.hu/webshop/konyv/valogatott-irasok_tudatos-jelenlet-a-gyakorlatban-2962

<https://nyitottakademia.hu/mindfulness>

Vezető alkalmazás a piacon:

<https://www.headspace.com/>

Index cikk:

https://index.hu/tudomany/2018/05/12/mindfulness_valasz_cikk/

Workshop szekció

Köszönöm a figyelmet!

hello@letitslow.hu

letitslow.hu

slowmagazin.hu



LEANNOVATION

kapu a lean világába