**Kurs życia opartego na uważności dla młodzieży MBLC-YA**

We współczesnym świecie goniącym za sukcesem, pełnym wrażeń, wyzwań i zagrożeń zaopiekowanie potrzeby fizycznej i emocjonalnej bliskości, stworzenie miejsca na ukojenie i akceptację, na odczuwanie spokoju i szczęścia staje się możliwe dzięki rozwijaniu uważności i życzliwości.

Uważność to wrodzona ludzka umiejętność bycia przytomnym i świadomym, to otwarte i przyjazne nastawienie, z którym podchodzimy do dostrzegania tego, co się dzieje w danej chwili, bez osądzania, z akceptacją i otwartością.

**Po co nam uważność?**

Uważność zwiększa odporność na stres i poprawia równowagę emocjonalną. Bycie uważnym podnosi także odporność fizyczną i psychiczną.  Przez rozwijanie uważności rośne zdolność szybszego zapamiętywania, polepsza się skupienie i koncentracja a także większa się wytrwałość w dążeniu do celu. Co równie istotne wzrasta akceptacja samego siebie, co wpływa pozytywnie na relacje ze sobą i z innymi.

**Jaki jest program kursu?**

Kurs rozpoczyna się od wprowadzenia w koncepcję uważności (Zajęcia 1),

Na zajęciach pt. „**Twój niesamowity umysł**” przyglądamy się mózgowi, dowiadujemy się, w jakim kierunku ewaluował i jak to wpływa na funkcjonowanie w codziennym życiu (Zajęcia 2). Kolejny temat to „**Obecność**” (Zajęcia 3). **Zakotwiczanie uwagi**  chwili obecnej przy wsparciu oddechu, ciała lub dźwięku (Zajęcia 4). „**Rozproszenie**” które uczą na czym polega rozpraszanie uwagi oraz rozwijają zdolność jej skupienia (Zajęcia 5). Następne zagadnienia to **„Wewnętrzne nastawienie”** (Zajęcia 6). **„Nurt umysłu”** i **„Nastawienie”** (Zajęcia 7). „**Akceptacja siebie**” (Zajęcia 8). „**Wdzięczność**” (Zajęcia 9). Refleksja nad tym, co znaczy „**Uważne życie**” czyli takie, które jest zgodne z naszymi wartościami. (Zajęcia 10)

W treść całego kursu wpleciona jest praktyka współczucia, czyli nauka bycia życzliwym dla siebie, gdy przeżywamy trudności oraz nauka postawy życzliwej obecności.

Kurs MBLC-YA (skrót z ang. *Mindfulness Based Living Course for Young Adults*) został opracowany na podstawie programu Certyfikowanego Kursu Mindfulness według [Mindfulness Association](https://mindfulnessassociation.org.pl/mindfulness-based-living-course-mblc/" \t "_blank) i jest przeznaczony dla młodzieży od 11 do 18 roku życia.

**Jak przebiega kurs dla młodzieży?**

Kurs uważności dla młodzieży (MBLC-YA) obejmuje **10 zajęć**. Zajęcia odbywają się zwykle co tydzień, trwają od **40 do 50 minut**. Młodzież rozwija swoje umiejętności poprzez ćwiczenia wykonywane w czasie zajęć oraz w domu w oparciu o **materiały i nagrania**udostępnione on-line. Uczniowie otrzymują **podręcznik**z miejscem na notatki. Każdym zajęciom towarzyszy multimedialna **prezentacja**, która z poczuciem humoru obrazuje i utrwala wprowadzany temat.

W czasie kursu dbamy o **wspierającą i akceptującą** atmosferę. Ważna jest obecność. Młodzi ludzie **mają wybór**, w jaki sposób uczestniczyć w praktykach – dla chętnych znajdą się przybory do malowania lub inne materiały i pomoce.

Kurs realizowany jest przez certyfikowaną trenerkę uważności Anię Polak, <https://aniapolak.pl/>