**Kurs życia opartego na uważności**

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.

**Program kursu**

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

- „Twój niesamowity umysł” przyglądamy się mózgowi, dowiadujemy się, w jakim kierunku ewaluował i jak to wpływa na funkcjonowanie w codziennym życiu (Zajęcia 2).

- „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).

- „Wewnętrzne nastawienie” (Zajęcia 6).

- „Nurt umysłu” i „Nastawienie” (Zajęcia 7).

- „Akceptacja siebie” (Zajęcia 8).

- „Wdzięczność” (Zajęcia 9).

- „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.

Co zyskują dzieci dzięki ćwiczeniu uważności?

• Ćwiczenie uważności obniża napięcie, pomaga dzieciom radzić sobie ze stresem, poprawia regulację emocjonalną, zwiększa samokontrolę.

• Dzięki uważnej obserwacji młodzi ludzie lepiej wiedzą, jak się czują i czego potrzebują i dzięki temu podejmują mądre decyzje, odnoszą sukcesy, dorastają z większą łatwością.

Ten kurs to nie tylko sztuka skupienia i koncentracji, obniżania napięcia czy sposób na stres. Sercem kursu jest bowiem życzliwość, dla siebie i dla innych. Dzieci rozwijają umiejętność bycia dobrym i wyrozumiałym, budują przeciwwagę dla samokrytycyzmu, wzmacniają poczucie własnej wartości. Poznają też znaczenie wdzięczności, wzajemnej serdeczności, życia w zgodzie z wartościami. Kurs uważności to najpiękniejszy prezent, jaki możecie podarować swoim dzieciom.

To są zajęcia, które pokazują, że umysłowi można dać odpocząć, że on nie musi być cały czas tak bardzo zajęty. Dzieci obserwują, jak można kierować uwagą, łapać kontakt ze sobą, przyjmować trudności, zauważać, że zdarzają się także dobre rzeczy, że bycie życzliwym ma moc zmieniania świata, że chwila na oddech daje wyciszenie i że mamy dostęp do wewnętrznego systemu kojenia.