

ÇALIŞTAY

Bilimsel Araştırmalar Işığında Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Uzm. Psk. Azize Şahin

80'li yılların başında Jon Kabat Zinn tarafından geliştirilmiş olan "Mindfulness" kavramı, temellerini kadim bilgeliğe almasın yanı sıra, yöntemlerinin etkisi bilimsel olarak da kanıtlanmıştır. "Mindfulness" daha çok stres azaltma tekniği gibi bilimsel olarak da hem klinik alanda hem de bireylerin günlük hayatını düzenlemelerinde yardımcı bir yaklaşımdır.

Bu çalışmada örnek uygulamalarla birlikte mindfulness tekniklerinin nörobiyolojik etkilerinin üzerinde durulacaktır. Farkındalık uygulamalarının entelektüel düzeyde de ne işe yaradığını öğrenmek, bireyin bu uygulamaları neden yaptığını anlamasında ve pratiği sürekli hale getirmesinde önemli bir etkidir.

Neler Öğreneceksiniz?

Mindfulness nedir?

Bilimsel araştırmalarla mindfulness

Mindfulness uygulamalarının beyin yapısına etkisi

Mindfulness uygulamalarının sinir sistemine etkisi

Mindfulness tekniklerinin günlük aktivitelere uyarlanması

Mindfulness uygulamaları