



Apzinātības un miera prakses ziņas

Jaunumi un ziņas. Pētījumi un atklājumi smadzeņu, apziņas un prāta darbības laukā. Kursi un nodarbības.

Pētījumi un atklājumi

Klejojošs prāts nav laimīgs prāts.

Ja prāts klejo, tad tas nav laimīgs — tā ir secinājuši Harvardas psihologi Killingsworth un Gilberts. Datu ievākšanai viņi

izmantoja speciālu viedtālrunu programmu "Track your happiness" (Izseko savu laimi). Ievācot datus, pētnieki secināja vairākas lietas. Pirmkārt, gandrīz pusi nomoda laika (46.9%) cilvēki domā par kaut



ko citu, nekā to, ko dara. Un otrkārt — ja prāts ir citur, tad cilvēks nav laimīgs.

No vienas puses, mēs varam darīt vienu lietu un domāt par ko citu — piemēram, braukt pie stūres un sarunāties vai tīrīt istabu un plānot viesības — tas dod zināmas priekšrocības, bet tai pašā laikā, cena, kuru samaksājam par šīm priekšrocībām ir tas, ka esam mazāk laimīgi. Pie tam, pētījums parāda arī cēloņsaistību — tieši prāta klejošana ir tā, kas mūs padara mazāk laimīgus. Jo laime nav tik daudz saistīta ar to, ko darām — strādājam, ēdam, atpūšamies vai mīlējamies, bet daudz vairāk ar to, kādā prāta stāvoklī esam tad, kad to darām.

Šeit var iepazīties ar [pašu pētījumu](#) vai arī [tā aprakstu \(pdf\)](#).

Bet secinājums ir viens — ir vērts attīstīt savu prātu tā, lai tas padarītu mūs laimīgākus, nevis otrādi.

Apzinātība — tas ir nopietni.



Mēs daudz varam jokot par britu zinātniekiem, kas kārtējo reizi kaut ko atklājuši. Bet, ja nopietni, tad salīdzinot dažādu valstu zinātnieku publikāciju skaitu, britu zinātniekiem to tiešām ir vairāk kā pētniekiem no citām valstīm/valodām (un arī tas ir izpētīts).

Tad kas ir atklāts šoreiz? Zinātnieki ir apkopājuši esošos pētījumus par apzinātības praksi. Rezultātā, iepazīstoties ar šo apkopojumu, visas (!) Apvienotās Karalistes parlamentā pārstāvētās partijas ir vienisprātis par to, ka apzinātība ir jāievieš kā veselības aprūpē, tā izglītības sistēmā, darba vietās un cietumos. Pats ziņojums ir šeit: [Mindful Nation UK](#).

No vienas puses, mēs varam gaidīt, kamēr arī Latvijas Saeimā lēmumi tiks pieņemti balstoties uz pētījumiem. Tai pat laikā — individuālā līmenī ieguvumus no apzinātības prakses paši varam lietot jau šodien, negaidot 100 gudro galvu lēmumu.

Kursi un nodarbības

Astoņas apzinātības un miera nedēļas gada nogalē!



Jaunākais astoņu nedēļu apzinātības kurss sāksies 17. novembrī un ilgs līdz janvāra vidum.

Caur apzinātības prizmu tiks aplūkotas tādas tēmas kā

smadzeņu uzbūve un darbības pamati, attieksme un tās maiņa, apzinātība attiecībās, stress un izdegšana, gribasspēks, pašdisciplīna, destruktīvas emocijas, mentālā higiēna u.c.

Nodarbībās — 30% prakses, 50% teorijas, 20% diskusijas un atgriezeniskās saites. Mājas darbi.

Klausītājiem ir iespēja izvēlēties rīta, dienas vai vakara grupu. Pēc katras nodarbības tiks izsūtīts tēmas konspekts.

[Plašāka informācija un pieteikšanās.](#)

Apzinātība — iepazīšanās nodarbība

Viena nodarbība divu stundu garumā, kurā būs iespējams iepazīties ar apzinātību — kas tā tāda ir, kāpēc

to darīt un kā to darīt. Laba iespēja iepazīt apzinātības tēmu, ja trūkst informācijas pirms 8 nedēļu kursa. [Pieteikties.](#)



Apzinātība attiecībās

Sevi patiesi iepazīt mēs varam tikai un vienīgi esot



attiecībās —

- ar sevi,
- ar otru,
- ar citiem,
- ar pasauli.

Jo labāk pazīstam sevi, jo esam apzinātāki, jo labākas attiecības mēs varam veidot. Un tad, savukārt, mainīsies dzīve — arī tā kļūs labāka, skaidrāka, mierīgāka.

Decembra sākumā piedāvājam **2 intensīvas nodarbības**, kuru laikā ar dažādu tehniku un vingrinājumu palīdzību attīstīt sevis apzināšanos, it īpaši attiecībās.

Vietu skaits ir ierobežots (grupā — 12 cilvēku).

[Plašāka informācija un pieteikšanās.](#)

Miera iela 61, Rīga, LV1001

29213238

aumprakse.lv

