

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ (Mindfulness)

6 ΤΡΟΠΟΙ ΠΟΥ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΙ ΕΣΑΣ &
ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗ



Εκπαίδευση
Mindfulness
Για Επαγγελματίες

Ενσυνειδητότητα Είναι Η Παρατήρηση Της Εμπειρίας Μας Στο Παρόν Χωρίς Κριτική



Συνειδητή Παρουσία

Η ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας μειώνει την συχνότητα της ονειροπόλησης ή αναπόλησης, αυξάνοντας την διάρκεια της **συνειδητής παρουσίας** στο παρόν.



Λιγότερο Άγχος

Η ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας μειώνει το άγχος και αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο επεξεργαζόμαστε και **διαχειριζόμαστε** τα αρνητικά συναισθήματα.



Καλύτερη Μνήμη

Η ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας βελτιώνει σημαντικά την λειτουργική/ **ενεργή μνήμη**, ιδιαίτερα σε απαιτητικές, ψυχικά ή σωματικά καταστάσεις.



Περισσότερη Συγκέντρωση

Η ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας βοηθά στη βελτίωση της **εστίασης** και επιτρέπει την αποτελεσματική **αυτορρύθμιση** της **προσοχής**, αγνοώντας περισπασμούς που την αποσπούν.



Γνωστική Ευελιξία

Η ενσυνειδητότητα βοηθά στην ανάπτυξη της **αυτοπαρατήρησης** επιτρέποντας την προσέγγιση των εμπειριών από την θέση αντίληψης του **“είμαι”** αντί του **“κάνω”**.



Καλύτερες Σχέσεις

Η ενσυνειδητότητα συμβάλλει στη βελτίωση των σχέσεων βοηθώντας να **επικοινωνήσουμε** καλύτερα τις θέσεις και τα συναισθήματά μας και να **αντιμετωπίσουμε** πιο **ορθολογικά** καταστάσεις διαφωνιών ή εντάσεων.