

Mindfulness-Based **Stress** Reduction

Палаусский курс снижения стресса на основе осознанности

Введение	Начало MBSR – Введение
Неделя 1	Простое осознание <i>Введение в медитацию сканирования тела</i>
Неделя 2	Внимание и мозг <i>Введение в сидячую медитацию</i>
Неделя 3	Трудные мысли <i>Введение в йогу</i>
Неделя 4	Стресс: Откликаться или Отреагировать <i>СТОП: Минута в пространстве дыхания</i>
Неделя 5	Совладание со сложными эмоциями и болью <i>Повернуться навстречу...</i>
Неделя 6	Осознанность и Общение
Неделя 7	Осознанность и сопереживание <i>Медитация любящей доброты</i>
Неделя 8	Заключение <i>Развитие собственной практики</i>

*Эти материалы можно найти на
palousemindfulness.com*