

# Mindfulness meditacija

Pitanja i odgovori



Tomislav Tomić

# MINDFULNESS MEDITACIJA

Pitanja i odgovori

Tomislav Tomić

<http://tomislavtomiccoaching.com>  
<https://www.facebook.com/dobrevibre>

## **“PRO MINDFULNESS TRENING”**

Učinkovita, pouzdana i kreativna rješenja za svakodnevni pritisak i stres + povezivanje sa samim sobom!

- Smanjite stres i svakodnevni pritisak.
- Otpustite negativne emocije.
- Spavajte dubljim snom.
- Probudite kreativnost i produktivnost.
- Postanite fleksibilniji i otvoreniji za promjene.
- Povećajte sposobnost rješavanja problema.
- Povežite se sa samima sobom i svojom intuicijom.

“PRO MINDFULNESS TRENING” program (dalje u tekstu: PMT program) nastao je kao ODGOVOR na pitanje kako živjeti i raditi u moderno doba, a istodobno osjećati mir, radost, entuzijazam i povezanost sa samim sobom.

Uz cjelovitu teoretsku podlogu koja je nužna radi dubljeg razumijevanja načina funkciranja našeg uma i razumijevanje temeljnih principa programa, PMT program sastoji se od niza jednostavnih i praktičnih mentalnih vježbi koje su skrojene i modificirane uzimajući u obzir moderan stil življenja i poslovanja te se (izuzev Mindfulness meditacije) doslovce mogu prakticirati u hodu, a da nije potrebno izdvajati posebno vrijeme za to.

Kliknite na link ispod za više informacija:

<http://tomislavtomiccoaching.com/pro-mindfulness>

## **Sadržaj:**

[Što je Mindfulness meditacija?](#)

[Gdje se može naučiti Mindfulness meditacija?](#)

[Proizlazi li Mindfulness meditacija iz budizma?](#)

[Može li se Mindfulness meditacija naučiti iz knjige ili članaka na internetu?](#)

[Postoji li samo jedna vrsta Mindfulness meditacije ili ih postoji više?](#)

[Moj um je previše nemiran za meditaciju ili neke slične vježbe...](#)

[Po čemu se razlikuje Pro Mindfulness trening u odnosu na poludnevni tečaj Mindfulness meditacije?](#)

[Što poznati mediji i znanstveni portali govore o benefitima Mindfulness meditacije? \(izdvojene objave\)](#)

- [HARVARD MEDICAL SCHOOL](#)
- [UNIVERSITY OF PENNSYLVANIA](#)
- [MAYO CLINIC](#)
- [PSYCHOLOGY TODAY](#)
- [THE GUARDIAN](#)
- [UNIVERSITY OF OXFORD](#)
- [HARVARD BUSINESS SCHOOL](#)
- [FORBES](#)
- [TIME MAGAZINE](#)
- [BBC NEWS](#)
- [STANFORD UNIVERSITY](#)
- [UNIVERSITY OF TORONTO](#)
- [WORLD ECONOMIC FORUM](#)
- [THE HUFFINGTON POST](#)
- [IZDVOJENE OBJAVE IZ RAZNIH MEDIJA](#)

## **Što je Mindfulness meditacija?**

Mindfulness meditacija je učinkovita, jednostavna i znanstveno utemeljena metoda meditacije koja je, unatoč tome što je nastala prije nekoliko tisuća godina, tek nedavno postala poznata u zapadnom svijetu.

U najkraćim crtama, pojam Mindfulness (engleski prijevod drevne indijske riječi *sati*) predstavlja **stanje ili aspekt naše svijesti kada smo svjesni određene misli, emocije ili stvari koje se nalaze u radijusu naše svjesnosti, no još im nismo pridali značenje koje im inače pridajemo.**

Drugim riječima, prije negoli automatski pridamo značenje nekoj misli koju pomislimo, emociji koju osjetimo ili stvari koju vidimo, u našoj se svijesti pojavi kratak "trenutak" (Mindfulness) čiste svjesnosti navedene misli, emocije ili stvari oslobođen od značenja koje im inače automatski pridajemo. Navedeni "trenutak" (Mindfulness) traje toliko kratko da ga u svakodnevnom životu ni ne primijetimo i možemo ga razviti jedino uz redoviti trening. I to je upravo glavna svrha **Pro Mindfulness** treninga kao i Mindfulness meditacije koja je sastavni dio navedenog programa.

*Mindfulness kao aspekt ili stadij naše svijesti ne može se naučiti ili intelektualno razumjeti već se može jedino iskusiti u redovitom treningu. Intelektualno razumijevanje navedenog koncepta, samo po sebi, nema nikakve koristi.*

## **Što to znači u praktičnom smislu?**

U praktičnom smislu to znači da što više razvijemo stanje ili aspekt svoje svijesti koji nazivamo Mindfulness, postajemo slobodniji od svojih ograničavajućih načina razmišljanja, imamo jasniju sliku onoga što se zaista događa u našem životu

(oslobođeno vlastitih projekcija) i postaje nam lakše donositi izvore i odluke koji podržavaju našu sreću, mir i snažan osjećaj smisla i svrhe.

\*\*\*

Često smo skloni sebe doživljavati kao "gotov proizvod" i redovito pronalazimo adekvatne riječi kako bismo opisali svoju osobnost. Jednom kada izgradimo sliku samog sebe, postane nam teško mijenjati se pa čak i ako nam slika koju imamo o sebi nije nimalo ugodna.

Međutim, upravo zbog nedovoljne razvijenosti Mindfulness svijesti nismo svjesni činjenice da **naša osobnost nije nešto što je statično i zadano već se radi o "nečem" što je u stalnom procesu postajanja.**

Ako, primjerice, imate problema sa samopouzdanjem, to samo znači da zbog svojih (uglavnom nesvjesnih) uvjetovanja, na informacije koje primate iz okoline *uvijek iznova izabirete reagirati na način koji podržava sliku koju imate o sebi*, a koja vam uzrokuje problem sa samopouzdanjem.

Ako, primjerice, često update u konflikte, to samo znači da *u određenim situacijama često izabirete reagirati na način na koji ste uvjetovani reagirati*, a reagirate tako jer nemate svijest o postojanju raznih drugih načina kako možete reagirati.

U oba slučaja vi imate slobodan izbor reagirati na drukčiji način, no **stupanj razvoja vaše Mindfulness svijesti uvjetuje kolika je zaista vaša sloboda izbora u svakodnevnom životu.**

Navedeno se odnosi i na bilo koju drugu stresnu situaciju jer **stres nije direktna posljedica nečeg što se događa u našem životu već je direktna posljedica onoga što mi mislimo da se događa**. Drugim riječima, stres je direktna posljedica naše interpretacije, odnosno *značenja* koje pridajemo određenim situacijama. Ako nam pojedina situacija često stvara stres (tjeskobu, nervozu, pritisak, grč u želucu itd.), u

osnovi to samo znači da u susretu s pojedinom situacijom *uvijek reagiramo na isti način.*

**„Sam sam izumio svijet koji vidim.“ – Tečaj čuda**

Razvoj Mindfulness svijesti omogućava nam stvoriti **potpuno drukčiji pogled na vlastite misli i emocije kao i na informacije koje primamo iz okoline**, što nam otvara vrata u svijet novih mogućnosti. Umjesto da budemo robovi svojih uvjetovanja, postajemo osobe koje imaju mogućnost mijenjati u sebi ono što nas koči da postanemo osoba koja želimo biti.

\*\*\*

Svi mi imamo slobodu izbora misliti misli koje želimo misliti. Međutim, **to što imamo slobodu izbora istodobno i ne znači da mi to zaista možemo provesti u praksi.**

*Tečaj čuda* kaže da neistrenirani um ne može ništa postići. Što više razvijemo svoju Mindfulness svijest, naš se realni izbor širi.

Vaša osobnost nimalo nije statična. Vi ste osoba koja u svakom trenutku slobodno jedri na valovima postajanja te u svakom trenutku imate slobodu izbora izabrati drukčije reakcije na informacije iz okoline koje će promijeniti tijek vaše stvarnosti.

Dokle god živimo, neprekidno sudjelujemo u čarobnom procesu postajanja, no naše automatske reakcije (uvjetovanja) stvaraju nam doživljaj statičnosti sebe kao osobe i iskrivljuju nam sliku stvarnosti.

Mi neprekidno sudjelujemo u čarobnom procesu postajanja, a stupanj razvoja aspekta ili stadija naše svijesti koji nazivamo Mindfulness, uvjetuje nam razinu slobode biranja izbora koji će nas dovesti do osobe koja želimo postati.

Razvoj Mindfulness svijesti doslovce je vaša ulaznica u slobodu!

\*\*\*

Rimski car i filozof **Marko Aurelije** rekao je:

*„Ako si uznemiren zbog nečega izvana, bol ne dolazi od same te stvari već od tvoje procjene iste, a u tvojoj je moći da je odbaciš kad god poželiš.“*

Mindfulness trening upravo znači razvijanje aspekta svoje svijesti koji će nam omogućiti *prepoznavanje vlastitih misli koje nam donose bol i kojima sami sebi zagonjavamo život i živimo „manje“ od onoga što duboko u sebi osjećamo da nam pripada.*

Slično nešto rekao je i autor knjige *Sedam navika uspješnih ljudi*, **Stephen R. Covey**:

*„Između podražaja i reakcije nalazi se naša najveća moć – sloboda izbora.“*

Mindfulness trening upravo znači razvijanje aspekta svoje svijesti koji predstavlja „prostor“ koji postoji, kako je to rekao Stephen R. Covey, „između podražaja i reakcije“ i predstavlja našu najveću moć.

Neurolog, psihijatar i utemeljitelj logoterapije i egzistencijalne analize, **Viktor Frankl**, u svojoj kulnoj knjizi *Čovjekova potraga za smislom života* napisao je:

**„Između podražaja i odgovora nalazi se prostor. U tom je prostoru naša moć da odaberemo odgovor. U tom našem izboru leži rast i naša sloboda!“**

Mindfulness je čaroban „prostor“ između podražaja i odgovora i samo o vama ovisi koliko ga želite razviti.

\*\*\*

Ako zaista želimo iskusiti unutarnju slobodu, nužno je razviti svjesnost prostora u vlastitoj svijesti (Mindfulness) iz kojeg možemo objektivno sagledati misli i emocije kojima pridajemo najviše svoje pozornosti. Jedino tada možemo zaista izabrati nešto drugče.

## **Gdje se može naučiti Mindfulness meditacija?**

1. U sklopu **Pro Mindfulness** treninga (trajanje: šest tjedana)  
- <http://tomislavtomiccoaching.com/pro-mindfulness>
  
2. Poludnevna **radionica** (trajanje: tri sata + dodatne opcije po želji)  
- <http://tomislavtomiccoaching.com/mindfulness-meditacija>
  
3. **In-house trening** za tvrtke, organizacije ili udruge (trajanje: tri sata + dodatne opcije po želji)  
- <http://tomislavtomiccoaching.com/mindfulness>
  
4. Pro Mindfulness trening – **trodnevni retreat** (trajanje: puna tri dana)  
- <http://tomislavtomiccoaching.com/pro-mindfulness-retreat>

## **Proizlazi li Mindfulness meditacija iz budizma?**

Stručnjaci u području meditacije uglavnom se slažu u tezi kako sve metode meditacije spadaju u jedan od tri osnovna načina meditiranja <sup>1</sup>:

- otvoreno promatranje
- usmjerena pozornost
- automatsko samo-transcendiranje.

Svi navedeni načini meditiranja nastali su znatno ranije negoli je nastao budizam ili bilo koja druga “formalna” religija (kršćanstvo, hinduizam itd.).

---

<sup>1</sup> Unatoč tome što je to postalo uvriježeno u svakodnevnom govoru, metode poput relaksacije, vizualizacije, programiranje afirmacija i drugo ne spadaju pod pojam meditacija.

Međutim, tijekom prošlosti Kina, Tibet i Indija, u odnosu na zapadne zemlje, znatno su više kultivirale praksu meditacije te su pojedini duhovni učitelji osnovne načine meditiranja s vremenom počeli prilagođavati ljudima uzimajući u obzir njihovu kulturu i način poimanja i razumijevanja svijeta (vidljivog i nevidljivog). Zbog toga su osnovnim metodama meditacije dodavane različite teorije i učenja, a sve u svrhu jasnijeg razumijevanja te praktične primjene meditacije u svakodnevnom životu.

Ono što je važno imati na umu jest da svako dogmatsko ili religijsko učenje koje se povezuje s pojedinim načinom meditiranja nije ništa drugo nego vrsta *aditiva* – u odnosu na osnovni način meditiranja. Svatko ima pravo oformiti neku novu religiju ili kult te bilo koji od tri osnovna načina meditiranja uvrstiti u svoj temeljni program ili doktrinu pridodajući mu dodatna obilježja.

Također je važno imati na umu da Mindfulness kao koncept i kao metoda meditacije **nemaju veze ni sa kojom religijom** te su, kao što sam već spomenuo, nastali i prakticirali se daleko prije nastanka budizma (ili hinduizma ili kršćanstva).

U pitanju je samo mentalni trening koji nam pomaže razviti aspekt ili stadij vlastite svijesti **koji već imamo u sebi** i tako osvijestiti svoje automatske reakcije i načine razmišljanja kojima sami sebi zagorčavamo život te stvoriti jednu novu perspektivu iz koje možemo započeti donositi jasnije i svjesnije izvore i odluke.

Međutim, kada govorimo o budizmu i Mindfulness metodama, doista treba priznati činjenicu da su pojedini budistički učenjaci dali ogroman doprinos istraživanju Mindfulness svijesti.

## **Može li se Mindfulness meditacija naučiti iz knjige ili članaka na internetu?**

Teoretski bi se i moglo, ali u praksi takav pristup uglavnom ne funkcioniira.

Svaka osnovna metoda meditacije u osnovi je vrlo jednostavna i može se objasniti u nekoliko rečenica. Za to vam ne treba ni tečaj ni individualni instruktor.

Međutim, **Ijudski um (svjesni i podsvjesni) nije nimalo jednostavan već je izrazito složen.**

Ono što vam temeljit i sustavan Mindfulness trening omogućava jest da *zajedno sa svojim instruktorem prođete kroz razne procese koji će se u vašem umu neupitno započeti odvijati nakon što započnete redovito prakticirati naučene metode*. Bez osobnog vodstva iskusnog instruktora vrlo je vjerojatno da ćete pojedine fenomene “krivo” protumačiti te ćete u konačnici odustati od meditacije i zaključiti kako to nije za vas.

Dakle, Mindfulness meditacija samo je jedan od alata koji vam omogućava istraživanje vlastite svijesti. Pravi Pro Mindfulness trening započinje tek *nakon što ste naučili osnovnu metodu i počeli je redovito prakticirati*.

\*\*\*

Knjige o meditaciji mogu biti od velike pomoći kao kasnija nadogradnja i svi polaznici programa dobit će popis knjiga o Mindfulness svijesti koje preporučujem.

## ***Postoji li samo jedna vrsta Mindfulness meditacije ili ih postoji više?***

Postoje brojne vrste Mindfulness meditacije, a glavni je cilj svake od njih razvoj Mindfulness svijesti. Za potrebe Pro Mindfulness treninga izabrao sam one metode koje su mi se u praksi pokazale najučinkovitije u radu s klijentima, a koje istodobno daju optimalne rezultate u odnosu na uloženo vrijeme.

## ***Moj um je previše nemiran za meditaciju ili neke slične vježbe...***

Um koji nije nemiran, uopće nije um. Um i jest misao u pokretu. Svrha Mindfulness meditacije nije smirenje uma nego, kao što sam to već naveo, stvaranje drukčijeg odnosa prema svojim mislima, emocijama i onome što vidimo u "vanjskom" svijetu.

Dakle, nije svrha Mindfulness meditacije da smiri vaš um već da vam omogući davanje drukčijeg značenja mislima i emocijama koje vam uzrokuju nemir.

Za učinkovito prakticiranje Mindfulness metoda koje ćete naučiti tijekom programa, nije upitno smatrati li da je vaš um previše nemiran već je pitanje želite li zaista promijeniti svoj odnos prema vlastitim mislima i emocijama te jeste li voljni u tu svrhu redovito vježbati. Sve drugo samo su detalji.

## ***Po čemu se razlikuje Pro Mindfulness trening u odnosu na poludnevni tečaj Mindfulness meditacije?***

U odnosu na poludnevni tečaj, Pro Mindfulness trening ide znatno dublje i temeljitije u razumijevanje Mindfulness meditacije i njezine praktične primjene u svakodnevnom životu. S obzirom na to da program traje šest tjedana, polaznici imaju dovoljno vremena za testiranje i vježbanje Mindfulness metoda kao i raspravljanje o svim izazovima na koje nailaze tijekom vježbanja (čega će definitivno biti). Osim toga program je obogaćen dodatnim modulima koji uvelike utječu na razvoj Mindfulness svijesti.

Kliknite [\*\*OVDJE\*\*](#) za više detalja o programu Pro Mindfulness treninga.

Međutim, ako niste u mogućnosti sudjelovati u Pro Mindfulness treningu, postoji mogućnost da nakon osnovnog tečaja Mindfulness meditacije **nastavite dalje raditi sa mnjom individualno** (uživo ili online preko telefona ili Skypea).

Za više informacija kliknite [\*\*OVDJE\*\*](#) i saznajte opcije koje vam stoje na raspolaganju.

## ***Što poznati mediji i znanstveni portali govore o Mindfulness meditaciji?***

Kako bih vam pomogao stvoriti jasniju predodžbu o tome što je to Mindfulness meditacija te o njezinim učincima, u nastavku navodim članke koje sam izdvojio iz raznih medija i znanstvenih portalova.

Važno je imati na umu da su navedeni učinci meditacije nastali uglavnom nakon osam tjedana redovitog Mindfulness treninga uz nadzor Mindfulness instruktora.

## HARVARD MEDICAL SCHOOL

– izdvojene objave –

### **Mindfulness meditacija može olakšati tjeskobu i mentalni stres**

- <http://www.health.harvard.edu/blog/mindfulness-meditation-may-ease-anxiety-mental-stress-201401086967>

### **Mindfulness meditacija pomaže u borbi protiv nesanice i poboljšava san**

- <http://www.health.harvard.edu/blog/mindfulness-meditation-helps-fight-insomnia-improves-sleep-201502187726>

### **Mindfulness meditacija poboljšava veze u mozgu**

- <http://www.health.harvard.edu/blog/mindfulness-meditation-improves-connections-in-the-brain-201104082253>

### **Mindfulness poboljšava kvalitetu života**

- [http://www.health.harvard.edu/press\\_releases/mindfulness\\_improves\\_quality\\_of\\_life](http://www.health.harvard.edu/press_releases/mindfulness_improves_quality_of_life)

### **Mindfulness čarolija**

- <http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-magic-of-mindfulness>

### **Praksa mindfulness meditacije mijenja mozak**

- <http://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/mindfulness-meditation-practice-changes-the-brain>

### **Odvojite trenutak da biste bili svjesni (mindful)**

- <http://www.health.harvard.edu/healthbeat/take-a-moment-to-be-mindful>



## UNIVERSITY OF PENNSYLVANIA

- izdvojene objave -

### Zašto su mindfulness i meditacija dobri za posao?

- <http://knowledge.wharton.upenn.edu/article/why-mindfulness-and-meditation-are-good-for-business>

### Promicanje uspješnog starenja kroz izučavanje mindfulness vještina

- [http://repository.upenn.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=edissertations\\_sp2](http://repository.upenn.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=edissertations_sp2)

### Prednosti mindfulness meditacije: bolji izbori, bolji rezultati

- <http://executiveeducation.wharton.upenn.edu/thought-leadership/wharton-at-work/2015/08/the-benefits-of-meditation>

### Važnost svjesnog (mindful) vodstva

- <http://wlp.wharton.upenn.edu/research/importance-mindful-leadership>

### Učinkovitost mindfulness izobrazbe u školama

- <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/ja/news/effectiveness-mindfulness-training-schools>

### Znanost i meditacija

- [http://www.sas.upenn.edu/sasalum/newsltr/winter08/science\\_and\\_meditation.pdf](http://www.sas.upenn.edu/sasalum/newsltr/winter08/science_and_meditation.pdf)



## MAYO CLINIC

- izdvojene objave -

### **Mirniji umovi i bolje zdravlje uz mindfulness**

- [http://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/calmer-minds-better-health-with-mindfulness/?\\_ga=1.71459731.1087545332.1444645854](http://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/calmer-minds-better-health-with-mindfulness/?_ga=1.71459731.1087545332.1444645854)

### **Utišajte svoj um za bolje zdravlje**

- <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-blog/quiet-your-mind-for-better-health/bgp-20116891>

### **Meditirajte u prirodi kako biste se oslobodili stresa u borbi protiv raka**

- <http://www.mayoclinic.org/cancer-and-meditation/expert-blog/bgp-20056430>

### **Pružatelji skrbi, vodite dobru brigu o sebi tijekom blagdana**

- <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/expert-blog/alzheimers-caregivers/bgp-20055892>

### **Joga, mindfulness i ostali alati mogu pomoći oporavku**

- <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/expert-blog/recovering-from-loss/bgp-20056042>



## PSYCHOLOGY TODAY

- izdvojene objave –

### Kako mindfulness može poboljšati vaš mozak i vaše odnose?

- <https://www.psychologytoday.com/blog/the-mindful-self-express/201509/how-mindfulness-improves-your-brain-and-relationships>

### 10 načina na koje mindfulness i meditacija promiču vašu dobrobit

- <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201504/10-ways-mindfulness-and-meditation-promote-well-being>

### Mindfulness za nekooperativni um

- <https://www.psychologytoday.com/blog/inviting-monkey-tea/201404/mindfulness-the-uncooperative-mind>

### Mindfulness i lutanje uma

- <https://www.psychologytoday.com/blog/look-around-and-look-within/201201/mind-wandering-and-mindfulness>

### Postati svjesniji uz mindfulness

- <https://www.psychologytoday.com/blog/brain-sense/201209/growing-more-mindful-mindfulness>

### Promijeniti svoj mozak mijenjajući svoj um

- <https://www.psychologytoday.com/blog/the-mindful-self-express/201109/changing-your-brain-changing-your-mind>



## THE GUARDIAN

- izdvojene objave -

### **Mindfulness meditacija učinkovita kao i tablete za liječenje povratne depresije**

- <http://www.theguardian.com/society/2015/apr/21/mindfulness-based-cognitive-therapy-treatment-chronic-depression-antidepressants>

### **Google-ov mindfulness trener: „Dobrota je dobra za posao“**

- <http://www.theguardian.com/sustainable-business/google-meditation-mindfulness-technology>

### **Nova studija pokazuje kako mindfulness terapija može biti učinkovita kao i antidepresivi**

- <http://www.theguardian.com/science/blog/2015/apr/21/could-mindfulness-therapy-be-an-alternative-to-antidepressants>

### **Mindfulness može poboljšati vodstvo (leadership) u vrijeme nestabilnosti**

- <http://www.theguardian.com/public-leaders-network/2013/aug/14/mindfulness-develop-dynamic-leadership-instability>

### **Mindfulness meditacija može sprječiti izostajanje javnih službenika pod stresom s posla**

- <http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2015/jan/14/meditation-help-stressed-public-servants-mps-inquiry>

### **Dnevna doza mindfulness meditacije za nastavnike**

- <http://www.theguardian.com/education/2013/aug/06/teacher-higher-student-education-networks>



## UNIVERSITY OF OXFORD

- izdvojene objave -

### Što je mindfulness?

- <http://www.oxfordmindfulness.org/about-mindfulness>

### Mindfulness; umjetnost i znanost

- <http://www.oxfordmindfulness.org/the-art-of-science-and-mindfulness>

### Rađanje djece i roditeljstvo temeljeni na mindfulness principima

- <http://www.oxfordmindfulness.org/currentprojects/mbcp>

### Mindfulness i depresija

- <http://www.oxfordmindfulness.org/about-mindfulness/mindfulness-and-depression>

### Nova psihologija depresije

- <https://podcasts.ox.ac.uk/series/new-psychology-depression>



## HARVARD BUSINESS SCHOOL

- izdvojene objave –

### **Mindfulness vam pomaže postati bolji lider**

- <https://hbr.org/2012/10/mindfulness-helps-you-become-a.html>

### **Svjesno (mindful) vodstvo; kada Istok sretne Zapad**

- <http://hbswk.hbs.edu/item/mindful-leadership-when-east-meets-west>

### **Razbistrite glavu i postanite učinkovitiji lider**

- <https://hbr.org/2011/09/for-great-leadership-clear-you>

### **Rezonantno vodstvo; obnova sebe i povezivanje s drugima kroz mindfulness, nadu i suosjećanje**

- <http://search.hbs.edu:8765/hbs/?qt=mindfulness&sub=hbs&st=1&sort=0>



**FORBES**

- izdvojene objave -

### **Budućnost posla; mindfulness kao sastavni dio vodstva**

- <http://www.forbes.com/sites/jeannemeister/2015/04/27/future-of-work-mindfulness-as-a-leadership-practice>

### **Ogromna vrijednost mindfulness-a na poslu**

- <http://www.forbes.com/sites/sebastianbailey/2015/06/18/the-huge-value-of-mindfulness-in-organizations-an-interview-with-ellen-langer>

### **Kako mindfulness poboljšava donošenje odluka**

- <http://www.forbes.com/sites/insead/2014/08/05/how-mindfulness-improves-decision-making>

### **Zašto mindfulness predstavlja sljedeću revoluciju u marketingu**

- <http://www.forbes.com/sites/dorieclark/2014/09/24/why-mindfulness-is-the-next-revolution-in-marketing>

### **Studija ustanovila kako samo nekoliko minuta meditacije može smanjiti stres**

- <http://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2014/07/03/just-a-few-minutes-of-mindfulness-meditation-may-reduce-stress>

### **Mindfulness kao alat za organizacijske i društvene promjene**

- <http://www.forbes.com/sites/csr/2011/02/01/mindfulness-as-a-tool-for-organizational-and-social-change>



## TIME MAGAZINE

- izdvojene objave -

### Koja je najbolja metoda za otpuštanje stresa?

- <http://time.com/4063368/stress-relief-meditation>

### Kako je Steve Jobs trenirao svoj mozak?

- <http://time.com/3840519/steve-jobs-brain-mind-training>

### Kako mindfulness štiti vaše srce?

- <http://time.com/3534531/mindfulness-protects-heart-health>

### Riješite se stresa u samo 25 minuta

- <http://time.com/2933893/25-minutes-of-this-will-get-rid-of-your-stress>

### Kako prestati biti zabrinut?

- <http://time.com/3897203/how-stop-worrying>

### Mindfulness vježbe poboljšavaju dječje ocjene iz matematike

- <http://time.com/3682311/mindfulness-math>

### Može li vam 'mindfulness' zaista pomoći da se fokusirate?

- <http://ideas.time.com/2013/03/27/can-mindfulness-help-you-focus>



## BBC NEWS

- izdvojene objave -

### Skenovi pokazuju da mindfulness meditacija potiče razvoj mozga

- <http://www.bbc.com/news/health-16406814>

### Meditacija je dobra za mozak

- <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/2725487.stm>

### Možete li naučiti ljude da budu sretni?

- <http://www.bbc.com/news/uk-34320553>

### Mindfulness

- <http://www.bbc.co.uk/programmes/b01dmdmm>

### Mindfulness - drevna mudrost za moderna vremena

- <http://www.bbc.co.uk/programmes/p02mgk3v>



## STANFORD UNIVERSITY

- izdvojene objave -

### **Mindfulness i tehnologija**

- <https://bewell.stanford.edu/mindful-use-of-technology>

### **Mindfulness trening kao klinička intervencija**

- [http://www-psych.stanford.edu/~pgoldin/Buddhism/Baer\\_Mindfulness2003.pdf](http://www-psych.stanford.edu/~pgoldin/Buddhism/Baer_Mindfulness2003.pdf)

### **Smanjenje stresa i promicanje zdravlja s pomoću mindfulness programa**

- <http://scopeblog.stanford.edu/2014/06/30/using-mindfulness-based-programs-to-reduce-stress-and-promote-health>

### **Mindfulness trening može olakšati depresiju i poboljšati spavanje i skrbnika i pacijenata**

- <http://scopeblog.stanford.edu/2014/08/27/mindfulness-training-may-ease-depression-and-improve-sleep-for-both-caregivers-and-patients>

### **Prednosti mindfulness programa za studente medicine**

- <http://scopeblog.stanford.edu/?s=mindfulness&x=0&y=0>

### **Studija pokazuje da mindfulness može smanjiti tjeskobu i depresiju oboljelih od raka**

- <http://scopeblog.stanford.edu/2012/06/11/study-shows-mindfulness-may-reduce-cancer-patients-anxiety-and-depression>

## **Mindfulness i meditacija**

- <https://bewell.stanford.edu/mindfulness-based-stress-reduction>



## **UNIVERSITY OF TORONTO**

- izdvojene objave -

### **Mindfulness meditacija kao znanost**

- <http://magazine.utoronto.ca/feature/the-science-of-mindfulness-meditation-steven-selchen-ana-bodnar-mihnea-moldoveanu-michele-chaban-cynthia-macdonald>

### **Kako mindfulness pomaže?**

- <http://magazine.utoronto.ca/feature/how-mindfulness-helps-binge-eating-depression-stress-brain-benefits>

### **Primijenjena mindfulness meditacija**

- <http://socialwork.utoronto.ca/conted/programs-and-workshops/certificates/mind>

### **Mindfulness meditacija mijenja moždanu aktivnost i poboljšava raspoloženje**

- <http://magazine.utoronto.ca/leading-edge/brain-activity-meditation-improve-mood>

### **Mindfulness na poslu**

- <http://www.odlc.utoronto.ca/events/mindfulatwork>



## **WORLD ECONOMIC FORUM**

- izdvojene objave -

### **Iskusiti svjesno (mindful) vodstvo**

- <http://www.weforum.org/videos/insights-experiencing-mindful-leadership>

### **Kako mindfulness može poboljšati vaš život?**

- <https://agenda.weforum.org/2015/10/how-can-mindfulness-improve-your-life>

### **Kako pobijediti negativnost?**

- <https://agenda.weforum.org/2015/02/how-you-can-beat-negativity>

### **Zašto je važna mindfulness svijest?**

- <https://agenda.weforum.org/2014/01/mindfulness-matters>

### **Zašto je san ključ uspjeha?**

- <https://agenda.weforum.org/2014/12/why-sleep-is-the-key-to-success>

### **Kako ostati miran tijekom razgovora za posao?**

- <https://agenda.weforum.org/2014/12/how-to-stay-calm-in-a-job-interview>



## THE HUFFINGTON POST

- izdvojene objave -

### „Bank of England“ provodi tečajeve mindfulnes meditacije za svoje zaposlenike

- [http://www.huffingtonpost.co.uk/2013/11/20/bank-of-england-meditation\\_n\\_4303315.html](http://www.huffingtonpost.co.uk/2013/11/20/bank-of-england-meditation_n_4303315.html)

### Zašto nam je potrebno Ministarstvo za mindfulness u Velikoj Britaniji?

- [http://www.huffingtonpost.co.uk/jutta-tobias/ministry-for-mindfulness\\_b\\_6870696.html](http://www.huffingtonpost.co.uk/jutta-tobias/ministry-for-mindfulness_b_6870696.html)

### Mindfulness je više od puke usredotočenosti

- [http://www.huffingtonpost.co.uk/dr-david-cox/mindfulness-is-more-than-just-focus\\_b\\_6904016.html](http://www.huffingtonpost.co.uk/dr-david-cox/mindfulness-is-more-than-just-focus_b_6904016.html)

### Studija je pokazala da mindfulness meditacija može biti „jednako učinkovita“ kao i antidepresivi za liječenje povratne depresije

- [http://www.huffingtonpost.co.uk/2015/04/21/mindfulness-treatment-depression-study\\_n\\_7105970.html](http://www.huffingtonpost.co.uk/2015/04/21/mindfulness-treatment-depression-study_n_7105970.html)

### Da li je mindfulness sljedeća poslovna vještina koju moramo imati?

- [http://www.huffingtonpost.co.uk/bev-james/mindfulness\\_b\\_8261936.html](http://www.huffingtonpost.co.uk/bev-james/mindfulness_b_8261936.html)

### Gradonačelnik Londona Boris Johnson i mindfulness meditacija

- [http://www.huffingtonpost.co.uk/2014/07/31/london-city-hall-mindfulness-help\\_n\\_5634051.html](http://www.huffingtonpost.co.uk/2014/07/31/london-city-hall-mindfulness-help_n_5634051.html)

## IZDVOJENE OBJAVE IZ RAZNIH MEDIJA

**Trening mindfulness meditacije mijenja strukturu mozga u 8 tjedana (Massachusetts General Hospital)**

- <http://www.massgeneral.org/about/pressrelease.aspx?id=1329>

**Mindfulness tretman učinkovit kao i kognitivno bihevioralna terapija za depresiju i anksioznost (Lund University)**

- <http://bjp.rcpsych.org/content/206/2/128>

**Mindfulness u školi smanjuje vjerojatnost simptoma povezanih s depresijom kod adolescenata (KU Leuven)**

- <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/03/130315095916.htm>

**Mindfulness meditacija pomaže poboljšati kvalitetu sna (The JAMA Network Journals)**

- <http://media.jamanetwork.com/news-item/mindfulness-meditation-appears-to-help-improve-sleep-quality>

**Mindfulness i bolji život (University of Utah)**

- [http://archive.unews.utah.edu/news\\_releases/better-living-through-mindfulness](http://archive.unews.utah.edu/news_releases/better-living-through-mindfulness)

**Studija je pokazala da školski program temeljen na mindfulness principima ima pozitivan utjecaj na učenike (University of British Columbia)**

- <http://www.sciencedaily.com/releases/2015/01/150126095909.htm>

**Samo 25 minuta mindfulness meditacije smanjuje stres (Carnegie Mellon University)**

- <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/07/140702122535.htm>

**Mindfulness trening može nastavnicima pomoći smanjiti stres (University of Wisconsin-Madison)**

- <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/mbe.12026/abstract;jsessionid=419C258582E0379376F33E683514CA77.f01t01>

**Mindfulness meditacija može poboljšati donošenje odluka (Association for Psychological Science)**

- <http://pss.sagepub.com/content/25/2/369>

**Mindfulness meditacija usporava napredovanje HIV-a (University of California)**

- <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/07/080724215644.htm>

**Mindfulness meditacija smanjuje žudnju za duhanom - 60% smanjenje (University of Oregon)**

- <http://www.pnas.org/content/110/34/13971.full>

**Prevladavanje prepreka k samospoznaji; mindfulness kao put da vidimo sebe onakvima kakvi stvarno jesmo (Association for Psychological Science)**

- <http://pps.sagepub.com/content/8/2/173>

**Mindfulness pomaže studentima da ostanu na pravom putu (University of Miami)**

- <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fnhum.2013.00897/full>

**Mindfulness trening poboljšava usredotočenost kod djece (British Psychological Society)**

- <http://www.bps.org.uk/news/mindfulness-training-aids-kids-attention>

**Mindfulness štiti zdravlje odraslih od utjecaja problema iz djetinjstva (Temple University)**

- <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/09/140913141308.htm>

**Mindfulness poboljšava sposobnost čitanja, radnu memoriju i usredotočenost na zadatke (University of California)**

- <http://www.news.ucsb.edu/2013/013489/mindfulness-improves-reading-ability-working-memory-and-task-focus-say-uc-santa-barbara>