

ČUJEČNOST IN DRUGE TEHNIKE ZA SKRB ZASE

V stiski vam lahko pomagajo vaje čuječnosti. V povezavah lahko najdete veliko gradiva na to temo.

Priročnik za izvajanje vaj čuječnosti

Izšel je [priročnik za izvajanje vaj čuječnosti](#), avtoric doc. dr. Vite Poštuvan in asist. mag. Alenke Tančič Grum, namenjen udeležencem Programa NARA – Moč strokovnjakom skozi čuječnost. V elektronski obliki je dostopen na [spletnem naslovu Založbe Univerze na Primorskem](#).

Videoposnetek predavanja o čuječnosti v Cankarjevem domu

Naša kolegica Vita Poštuvan je bila povabljena, da v okviru cikla Pozitivna psihologija za boljše življenje, ki ga organizira Cankarjev dom, predstavi temo čuječnosti. Februarja 2016 je bilo predavanje razprodano, zato smo ga ponovili še oktobra 2016. Prvi dogodek je bil tudi posnet in je na voljo za ogled: [tukaj](#).

Teden ozaveščanja o duševnem zdravju preko čuječnosti

V okviru [Tedna ozaveščanja o duševnem zdravju](#), ki je v letu 2015 potekal od 11. do 17. maja 2015, smo za obiskovalce naše spletne pripravili projekt [Spoznajmo čuječnost](#), kjer lahko najdete tudi različne vaje za izvajanje vaj čuječnosti doma. V tistem tednu smo izvedli več delavnic čuječnosti po Sloveniji.

Posnetki vaj čuječnosti

Za namene boljšega soočanja z epidemijo koronavirusa so na Inštitutu Andrej Marušič UP ponudili prost dostop do posnetkov vaj čuječnosti. Najdete jih na povezavi:

<http://zivziv.si/covid-19-podpora-pri-soocanju-s-spremembami/#prirocnik-cujecnost>

Izr. prof. dr. Vita Postuvan, univ. dipl. psih.