

Ilman mindfulnessia

VS

Mindfulnessin kanssa

Ärsyke



Reaktio

Mindfulnessin avulla voidaan katkaista automaattinen taistele- pakene- jähmety- reaktio, reaktio, joka saattaa johtaa ahdistukseen, pelkoihin ja huoleen.

Ärsykkeen jälkeisessä tilassa, ennen reaktiota, on mahdollisuus valita miten reagoit. Tämä on mahdollisuutesi valita ja valitussa reaktiossa piilee kasvun mahdollisuus ja valinnan vapaus.

Viktor Frankl

Ärsyke



PRAGRESS

Tietoisuus
itsestä

Mielikuvitus

Valinnan
vapaus

Tietoisuus

Reaktio



Pragress by Erasmus + Project Pragress is licensed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial 4.0 International License.



Project number: 2020-1-DE02-KA202-007726. This publication reflects the views only of the author(s), and neither the Commission nor the National Agency can be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.