

Tarptautinis bestseleris

Sėdžiu ramiai kaip varliukas

Sąmoningumo (*mindfulness*) pratimai vaikams
(ir jų tėvams)



Paprasti sąmoningumo pratimai, padedantys jūsų
vaikui susidoroti su nerimu, pagerinti susikaupimą ir
tvarkytis su sunkiomis emocijomis

■ Eline Snel ■

obuolys.

„Knyga „Sėdžiu ramiai kaip varliukas“ vaikams suprantamai, žaismingai ir lengvai pristato sąmoningo dėmesingumo pagrindus. Ji moko mažuosius ugdyti vidinį buvimą – protu, širdimi ir kūnu. Šios savybės glūdi kiekviename iš mūsų, tačiau retai jas sąmoningai laviname. Tad kodėl gi nepradėjus ugdyti šių gebėjimų nuo pat mažens? Šiandieninis pasaulis toks sudėtingas ir greitas, kad gebėjimas įsitvirtinti dabarties akimirkoje tampa būtinybe, jei norime suvokti aplinką, nuolat mokytis, augti ir dalintis tuo, ką kiekvienas iš mūsų turime unikalaus ir vertingo.“

– iš *Jon Kabat-Zinn* pratarinės

APIE KNYGĄ

Ši knyga – tai įvadas į sąmoningo dėmesingumo meditaciją, skirtas vaikams ir jų tėveliams. Joje pateikiamos praktikos, kurios padės mažiesiems nurimti, lengviau susikaupti, greičiau užmigti, sumažinti nerimą, suvaldyti pyktį, o taip pat ugdyti kantrybę ir jautresnį, sąmoningesnį požiūrį į save bei aplinkinį pasaulį.

ELINE SNEL yra terapeutė ir sertifikuota sąmoningu dėmesingumu grįstų streso mažinimo (MBSR) mokymų specialistė, vadovaujanti Sąmoningo dėmesingumo ugdymo akademijai Nyderlanduose. Daugiau nei dvidešimt metų ji kuria ir veda kursus, paremtus sąmoningo dėmesingumo praktikomis, taip pat rengia pedagogus, kad šie galėtų mokyti mokinius MBSR technikų. Jos parengta programa jau sėkmingai taikoma daugybėje Nyderlandų pradinio mokyklų, o pastaruoju metu pradėtas bandomasis projektas įvairiose vidurinėse mokyklose, skirtas supažindinti paauglius su sąmoningo dėmesingumo praktikomis.

Eline Snel

Sėdžiu ramiai kaip varliukas

Sąmoningo dėmesingumo (*mindfulness*) pratimai vaikams
(ir jų tėvams)

Vertė
UAB „KNYGŲ MINISTERIJA“



Kad galėtum mylėti, pirmiausia turi atrasti namus savyje.

Iš visos širdies dėkoju savo vyrui Henkui ir mūsų vaikams – Hansui, Anne Marlijn, Koenui ir Rikui – už jų nuoširdų troškimą mylėti, priimti, guosti ir įkvėpti tiek save, tiek kitus kiekvieną gyvenimo akimirką.

TURINYS

Pratarmė (<i>Jon Kabat-Zinn</i>)	9
1. Įvadas į sąmoningo dėmesingumo praktiką	17
2. Sąmoningesnės tėvystės link	27
3. Sąmoningas dėmesingumas prasideda nuo kvėpavimo	37
4. Lavinkite savo dėmesio galią	47
5. Palikite mintis nuošaly ir pasinerkite į savo kūną	57
6. Kaip atlaikyti vidinę audrą	71
7. Kaip susidoroti su sudėtingais jausmais	77
8. Nerimo karuselė	89
9. Gera būti geram	99
10. Kantrybė, pasitikėjimas ir gebėjimas paleisti	109
Padėkos	121
Bibliografija	123
Apie autorę	125
Garso pratimai	126

PRATARMĖ

Pirmą kartą knygą „Sėdžiu ramiai kaip varliukas“ pastebėjau 2011 metų balandį, klaidžiodamas po didžiulį knygyną Amsterdamo centre. Mano dėmesį į ją atkreipė *Joke Hellemanns*, olandų mokytoja, vedanti sąmoningumo (angl. *mindfulness*) kursus, skirtus stresui mažinti. Ji jau buvo perskaičiusi šią knygą ir liko sužavėta. Didžiulė tų knygų krūva buvo dalis dar didesnės ekspozicijos, skirtos sąmoningam dėmesingumui, – reiškinys, kuris vos prieš keletą metų būtų atrodęs neįsivaizduojamas įprastame knygyne. Toks ryškus pristatymas liudijo, kad gyvename naujoje epochoje, kurioje sąmoningumo praktikos sparčiai tampa neatšiejama mūsų kasdienybės dalimi. *Eline Snel* knyga ir jos darbas su vaikais Nyderlanduose yra dalis platesnio judėjimo, kuris per pastarąjį dešimtmetį išplito daugelyje šalių, siekiant įtraukti sąmoningumo ugdymą į mokyklų programas. *Eline* knyga iš karto

pasirodė novatoriška ir kūrybinga, tačiau kartu paprastai ir suprantamai vaikams perteikianti šią praktiką.

Sąmoningo dėmesingumo praktika bet kuriame amžiuje yra ir paprasta, ir gili. Visų pirma, tai mokymasis – mokymasis ugdyti gilesnį savęs, kitų ir pasaulio suvokimą, o tada mėgautis gausiais šio suvokimo vaisiais tiek vidiniame, tiek išoriniame gyvenime. Tokio mokymosi pritaikymo galimybės atrodo beribės. Mes nežinome, kokių konkrečių žinių mūsų vaikams reikės po penkerių, dešimties ar dvidešimties metų, nes pasaulis ir jų būsimas darbas bus visiškai kitokie nei mūsų. Tačiau tikrai žinome, kad jiems reikės gebėti sutelkti dėmesį, susikaupti, klausytis, mokytis ir išmintingai bendrauti tiek su savimi – savo mintimis ir jausmais, tiek su kitais. Kaip netrukus įsitikinsite, būtent šie gebėjimai, šis mokymosi būdas ir įkūnytas žinojimas yra sąmoningumo esmė.

Sąmoningas dėmesingumas yra įgimtas gebėjimas, kurį galima pažadinti, išlavinti ir pagilinti praktikuojantis. Šis procesas panašus į sodininkystę – sėklų sodinimą, laistymą ir rūpestingą jų puoselėjimą, kol jos įsišaknija mūsų širdies dirvoje, išauga, pražysta ir duoda įdomių, naudingų bei kūrybingų vaisių. Viskas prasideda nuo sąmoningumo ir buvimo čia ir dabar. Kiekvieną dieną mokykloje kviečiami vardu vaikai atsako „esu“, tačiau kartais klasėje būna tik jų kūnai. Sąmoningas dėmesingumas moko būti čia ir dabar viskuo. Būtent apie tai ir yra ši knyga bei

pateiktos sąmoningo dėmesingumo pratybos (jas rasite <https://klausykla.lt>).

„Sėdžiu ramiai kaip varliukas“ supažindina vaikus su sąmoningumo pagrindais žaismingai ir paprastai. Ji moko vaikus sąmoningo buvimo: sąmoningo protu, širdimi ir kūnu. Sąmoningumo buvimas ateina tada, kai esame dėmesingi, kai susiliečiame su savo patirtimi. Šis gebėjimas stiprėja, kai sąmoningai kreipiame dėmesį į tai, kas kiekvieną akimirką svarbiausia. Tai gebėjimas, kurį turime visi, tačiau retai sąmoningai laviname. Tam reikia susikaupimo ir dėmesio. Kodėl gi nepradėjus ugdyti šių gebėjimų nuo mažens? Šiandieninis pasaulis toks sudėtingas ir greitas, kad gebėjimas įsitvirtinti dabarties akimirkoje yra būtinas norint suprasti pasaulį, mokytis, augti ir dalintis tuo, kas kiekvieno iš mūsų yra unikalu.

Nors dėmesio ir sąmoningumo ugdymas vadinamas *sąmoningu dėmesingumu*, svarbu suprasti, kad tai lygiai taip pat galėtų būti vadinama *širdingumu*, nes susiję ne tik su protu ir pažinimu, bet ir su visa mūsų esybe, daugialypiu intelektu, žinojimo ir buvimo būdais, įskaitant gerumo sau ir kitiems ugdymą. Kad ir kaip jį vadintume, tiek medicinos, tiek neuromokslų tyrimai rodo, kad sąmoningas dėmesingumas yra esminis gyvenimo įgūdis, galintis turėti gilių pasekmių tiek fizinei, tiek psichinei sveikatai. Jis padeda mokytis ir gerina mokymosi rezultatus, emocinį intelektą ir bendrą gerovę per visą gyvenimą. Ši knyga yra puikus būdas tėvams sužinoti apie sąmoningą dėmesingumą ir pasidalyti

juo su savo vaikais. Vienas iš mano mėgstamiausių pratimų, be daugelio kitų, yra „Tavo asmeninė orų ataskaita“.

Anksčiau toks proto ir širdies lavinimas vaikams nebuvo prieinamas. Dabar tai vis dažniau įtraukiama į mokyklų programas ir integruojama į pamokas bei mokymo procesą. Vis daugiau tėvų taip pat nori sužinoti apie sąmoningą dėmesingumą – ir dėl savęs, ir galbūt norėdami supažindinti su juo savo vaikus, kad padėtų jiems geriau susidoroti su tuo, su kuo jie gali susidurti mokykloje ir gyvenime. Taigi, padėti savo vaikams mokytis sąmoningumo yra vertas dėmesio siekis, jei tik netyčia nepradedate jiems to pristinti, vedami savo lūkesčių ir entuziazmo. Natūralu, kad mes, tėvai, norime, jog mūsų vaikai gautų naudos iš praktikų, kurios lavina dėmesį ir emocių pusiausvyrą. Tačiau per didelis entuziazmas ar per stiprus prisirišimas prie rezultato gali atsigręžti prieš mūsų vaikus ir juos visiškai atbaidyti nuo sąmoningumo. Be to, toks spaudimas neatitinka į nenukreiptos į tikslą sąmoningo dėmesingumo praktikos esmės.

Štai čia į pagalbą ateina pačios *Eline Snel* nuoširdumas ir patirtis. Ji tikrai moka nustatyti tinkamą toną, kai reikia kalbėti su vaikais apie tokius dalykus. Jos metodas pasižymi maloniu žaismingumu tiek mažiems vaikams, tiek ikimokyklinukams. Tuo pat metu ji imasi kai kurių labai rimtų vaikų rūpesčių ir padeda jiems rasti kūrybiškų būdų, kaip priimti ir dirbti net su sunkiausiomis emocijomis ir mintimis bei kai kuriomis sudėtingesnėmis socialinėmis situacijomis, kurios gali būti didelė vaikystės dalis.

Dėl lengvo, bet labai nuoširdaus požiūrio knyga „Sėdžiu ramiai kaip varliukas“ sąmoningumo ugdymą paverčia ne našta, o žaidimu, eksperimentu ir nuotykiu.

Jei čia ir tinklalapyje <https://klausykla.lt> siūlomi sąmoningumo pratimai bus atliekami su tokia eksperimentavimo ir nuotykių dvasia, jie gali tapti didžiule dovana ir vaikams, ir tėvams. Sunku bus taip *nesielgti*, nes iš kiekvieno puslapio sklinda nuotykių ir džiaugsmo tonas, atspindintis *Eline*, kaip motinos ir močiutės, meilę vaikams ir užuojautą dėl daugybės sudėtingų stresų, kuriuos patiria šių dienų mokyklinio amžiaus vaikai. Knyga ir praktika, kurią ji skatina tėvus ir vaikus kartu tyrinėti, gali padėti sušvelninti šį stresą ir skatinti gyvenimo įgūdžius, taip pat gali tapti giliu vidiniu šaltiniu vaikams augant paauklystėje ir vėliau.

Tai dvigubai aktualu, nes dabar žinoma apie žalingą streso poveikį besivystančioms smegenims. Atsižvelgiant į mūsų visuomenėje jaunų žmonių patiriamą stresą, sąmoningumo mokymas nėra neprivalomas priedas mokymosi aplinkai pagerinti ar atsipalaidavimui skatinti. Tai būtina siekiant optimalaus mokymosi ir emocinės pusiausvyros bei siekiant apsaugoti besivystančias jaunų žmonių smegenis nuo neigiamo pernelyg didelio streso poveikio.

Įrodyta, kad suaugusiųjų sąmoningumo mokymas teigiamai veikia svarbias smegenų sritis, susijusias su vykdomosiomis funkcijomis, įskaitant impulsų kontrolę ir sprendimų priėmimą,

perspektyvos suvokimą, mokymąsi ir atmintį, emocijų reguliavimą ir ryšio su savo kūnu jausmą. Esant intensyviai ir nesiliaujančiam stresui, visos šios smegenų funkcijos sparčiai blogėja. Dėl to gali sutrikti mokymasis, protinių sprendimų priėmimas ir emocinio intelekto vystymasis, jau nekalbant apie pasitikėjimą savimi ir ryšio su kitais jausmą. Su sąmoningu dėmesingumu šie gebėjimai tampa stipresni. Daugėja įrodymų, kad tai dar svarbiau vaikams, kurių nervų sistema ir smegenys dar tik vystosi ir yra dar jautresnės neigiamam streso poveikiui.

Žinoma, vaikai iš prigimties yra dėmesingi, nes jie gyvena dabarties akimirka ir nėra taip susirūpinę praeitimi ir ateitimi. Svarbiausia, ką galime padaryti, tai ne žudyti šią natūralią atvirumo ir buvimo savybę, bet ją stiprinti ir kviesti toliau vystytis. Daugėja mokslinių įrodymų, kad sąmoningas dėmesingumas gali būti gana vertingas mokyklinio amžiaus vaikams, pradedant net nuo darželio. Paprasta čia siūloma praktika gali padėti vaikams ugdyti ir optimizuoti visus pirmiau minėtus gebėjimus, taip pat socialų elgesį, pavyzdžiui, gerumą, empatiją ir užuojautą. Tai taip pat padeda jiems praktiškai pritaikyti šį mokymąsi kasdieniame gyvenime namuose ir mokykloje.

Kadangi sąmoningas dėmesingumas iš tikrųjų yra susijęs su dėmesiu ir sąmoningumu, kuris atsiranda tiksliai, dabartiniu momentu ir be išankstinių vertinimų, jis iš esmės yra universalus. Jis nepriklauso jokiai kultūrai, tradicijai ar tikėjimo sistemai. Ir, kaip matėme, tai yra pagrindinis dalykas norint išmokti bet

ko. Dėl šios priežasties, ypač atsižvelgiant į vis daugiau įrodymų apie jo veiksmingumą įvairiose srityse, vis daugiau mokytojų patys siekia mokytis sąmoningumo. Jie kartu su įžvalgiais mokyklų vadovais ir administratoriais vadovauja augančiam judėjimui, kuriuo siekiama, kad sąmoningumo įgūdžiai tinkamais būdais ir lygmenimis būtų įtraukti į K-12 švietimo sistemą tiek šioje šalyje, tiek užsienyje. Lygiagrečiai su šiais pokyčiais auga ir judėjimas, skatinantis tėvus ugdyti sąmoningą dėmesingumą. Abu šie judėjimai yra moksliskai tiriami, ir pirmieji rezultatai yra įspūdingi.

Mokymasis praktikuoti sąmoningą dėmesingumą, o paskui prireikus įtraukti jį į visas savo gyvenimo sritis, panašus į mokymąsi derinti instrumentą prieš pradėdant juo groti. Orkestrai ir muzikantai praleidžia daug laiko derindami savo instrumentus ir derindami vieni prie kitų. Kodėl mes visi negalėtume suderinti savo mokymosi instrumento prieš pradėdami juo naudotis? Kodėl nesuderinus jo prieš pamokas ir jų metu, beveik kiekvieną dieną? Kas gali būti paprasčiau ir svarbiau už tai? Kas gali būti svarbiau už mokymąsi ir praktiką, kaip atkreipti dėmesį, kaip labiau būti šalia ir kaip patogiai jaustis savo kailyje, su savo mintimis, jausmais ir kūnu? Kas gali būti svarbiau už mokymąsi ir praktiką, kaip būti geranoriškam sau ir kitiems? Argi ne šių pamokų labiausiai tikimės, kad mūsų vaikai išmoks? Būtent tokią naudą gali duoti ši knyga ir garso įrašai.

Atsižvelgdamas į tai, raginu tėvus perskaityti šią knygą ir išbandyti įvairias meditacijas, kad pajustų *Eline* siūlomą dvasią ir požiūrį. Tada pažiūrėkite, ar vienas ar keli jūsų vaikai nenorėtų iš pradžių kartu su jumis „pažaisti“ tyrinėjant garso pratimus, taikant amžių atitinkančias praktikas. Tada pažiūrėkite, kas nutiks. Kaip jau minėta, čia labai svarbus lengvas prisilietimas. Nenorite, kad sąmoningo dėmesingumo praktika taptų dar vienu vaikui daromu spaudimu. Veikiausiai tai turėtų būti galimybė jūsų vaikui pasinaudoti ir susidraugauti su tuo, kas jame yra giliausia, geriausia ir unikaliausia, ir ugdyti šias savybes atvirumo ir gerumo atmosferoje.

Tegul ši knyga patenka į rankas visiems tėvams ir vaikams, kuriems ji gali būti naudinga. Tegul ji padeda atrasti save, įvertinti savo protą ir kūną bei suteikti gerovės ir priklausymo jausmą.

Jon Kabat-Zinn

Leksingtonas, Masačusetso valstija.

2013 m. balandžio 14 d.

1 ĮVADAS Į SĄMONINGO DĖMESINGUMO PRAKTIKĄ

Šiuolaikinio gyvenimo tempas dažnai mus įsuka į nesibaigiantį skubėjimą, nerimą ir blaškymąsi, atitolindamas nuo tikrojo savęs pajautimo ir vidinės ramybės. Sąmoningas dėmesingumas – tai subtilus menas būti čia ir dabar, atvira širdimi ir aiškiu protu priimant kiekvieną akimirką tokią, kokia ji yra. Ši praktika moko mus atidžiai įsiklausyti į savo mintis, jausmus ir pojūčius, be kritikos ar vertinimo, taip atverdama kelią į gilesnį savęs pažinimą, vidinę harmoniją ir gyvenimo pilnatvę.

Kai mano dukrai buvo penkeri, ją kamavo nemiga. Nors ir visai mažytė, ji dažnai klausdavo manęs: „Kai kūnas trokšta miego, bet galva sako ne, kaip tada užmigti?“ Kartais ji vis dar varėdavosi lovoje net dešimtą vakaro. Netrukus ji pervargo. Kaip ir aš pati. Ji vis kėlėsi iš lovos, negalėdama nurimti dėl keisčiausių minčių, kurios sukosi jos galvelėje: apie Timą, kuris nebenorėjo su ja žaisti; apie auksinę žuvelę, plūduriuojančią pilvuku aukštyne akvariume; apie kažką, tūnančią po lova ir tikrai ketinančią ją nuskriausti. Atsipalaidavimo pratimai, pasakos prieš miegą, šilta vonia, net irzlus raginimas „užmigti kaip visi normalūs žmonės“ – niekas nepadėjo. Tačiau vieną dieną supratau: jei ji mažiau dėmesio skirtų įkyrioms mintims, kurios vis lindo jai į galvą, ir pamažu perkeltų dėmesį iš galvos į pilvuką, ji pagaliau nurimtų. Pilve nebuvo jokių minčių – tik kvėpavimas, švelniai kilnojantis pilvuką aukštyne ir žemyn. Švelnus judesys. Raminantis judesys. Judesys, kuris pamažu ją užliūliuodavo.

Dabar mano dukrai dvidešimt vieneri, ir ji vis dar atlieka šį pratimą. Nors paprastas, jis iš tiesų padeda ištrūkti iš galvos ir nusileisti į pilvą – ten, kur mintys tavęs nepasiekia, kur viskas ramu ir tylu.

Dėmesingumas – sąmoningas, draugiškas dėmesys – naudingas ne tik vaikams. Tėvai taip pat trokšta būdo išsilaisvinti iš nesibaigiančio minčių srauto. Mintys niekada nenutyla. Vienintelis dalykas, kurį gali padaryti, – liautis su jomis kalbėjėsi, nustoti jų klausytis.

Tai buvo pirmasis dėmesingumo pratimas, kurį mudvi su dukra atlikome kartu. Pirmasis iš daugelio. Vaikams jis ypač patinka prieš miegą.

11 GARSO PRATIMAS „SALDŽIŲ SAPNŲ“

Kas yra sąmoningas dėmesingumas?

Sąmoningas dėmesingumas – tai ne kas kita, kaip budrus buvimas dabarties akimirkoje, atviras ir draugiškas nusiteikimas suvokti, kas vyksta tavyje ir aplink tave. Tai reiškia gyventi šia akimirka (o ne vien *galvoti* apie ją), nevertinant, neatstumiant ir nepasiduodant kasdienybės spaudimui.

Kai esi sąmoningai budrus nubusdamas ryte, apsipirkdamas parduotuvėje, matydamas švelnias savo vaikų šypsenas ar susidūręs su didesniais bei mažesniais konfliktais, tavo mintys neklaidžioja kažkur kitur – jos yra čia ir dabar. Taip taupoma energija, nes aiškiai suvoki, kas vyksta būtent tuo metu, kai tai vyksta. Toks sąmoningas ir draugiškas buvimas keičia ne tik tavo elgesį, bet ir požiūrį į save bei savo vaikus.

Sąmoningas dėmesingumas – tai saulės šiluma ant tavo odos, tai sūrių ašarų lašeliai, tyliai riedantys skruostais, tai kūnu nubėganti frustracijos banga. Tai gebėjimas išgyventi tiek džiaugsmą, tiek liūdėsį būtent tada, kai jie kyla, neskubant jų taisyti, vertinti ar kaip nors į juos reaguoti. Sąmoningumas – tai draugiškas

dėmesys, nukreiptas į dabartį, į kiekvieną akimirką. Tačiau tokia praktika reikalauja sąmoningų pastangų ir kryptingo nusiteikimo.

Kodėl vaikams reikalingas sąmoningas dėmesingumas?

Vaikams skirta sąmoningo dėmesingumo praktika šiandien ypač aktuali – ji padeda tiek tėvams, tiek vaikams atrasti fizinę ir vidinę ramybę šiais įtemptais laikais. Tačiau vien ramybės nepakanka – būtina ir sąmoninga savistaba.

Prieš keletą metų sukūriau specialią sąmoningo dėmesingumo ugdymo programą mokyklinio amžiaus vaikams, pavadintą „Sąmoningo dėmesingumo svarba“. Šios programos pagrindą sudaro *Jon Kabat-Zinn* suaugusiesiems skirta aštuonių savaitių sąmoningumo ugdymo metodika. Penkiose mokyklose vykusiuose bandomuosiuose kursuose dalyvavo iš viso trys šimtai vaikų ir dvylika mokytojų. Kartą per savaitę jie susirinkdavo į pusvalandžio trukmės sąmoningo dėmesingumo ugdymo užsiėmimą, o vėliau kasdien skirdavo po dešimt minučių praktikai, įtvirtindami tai, ką išmoko. Šios trumpos kasdienės sesijos tęsėsi visus metus. Tiek mokiniai, tiek mokytojai entuziastingai priėmė šią iniciatyvą ir pastebėjo teigiamus pokyčius: klasėse įsivyravo ramesnė atmosfera, pagerėjo vaikų dėmesio koncentracija, atsirado

Skaitykite likusius
108 iš 128 puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

Sąmoningą dėmesingumą ugdantys pratimai vaikams (ir jų tėvams)



Ar jūsų vaikui sunku susikaupti, užmigti ar nusiraminti?
Ar nerimas ir stiprios emocijos kartais tampa iššūkiu?

Ši šilta, žaisminga – ir itin naudinga! – praktinė knyga padės vaikams (nuo 5 iki 12 metų) atrasti ramybės akimirkas – tarsi varliukui, kuris tiesiog sėdi, stebi ir būna. Knyga paprastai ir suprantamai supažindina su sąmoningo dėmesingumo (angl. *mindfulness*) principais bei siūlo vienuolika trumpų pratimų, kurie padeda:

- sumažinti nerimą,
- pagerinti dėmesio koncentraciją,
- nusiraminti prieš miegą,
- pažinti ir valdyti stiprias emocijas.

„Tai gebėjimai, kuriuos turime visi, bet retai sąmoningai ugdome.
Kodėl nepradėjus to mokytis jau vaikystėje?“

- iš pratarmės, Jon Kabat-Zinn

Eline Snel – Nyderlandų terapeutė, daugiau nei dvidešimt metų dirbanti su vaikų sąmoningo dėmesingumo ugdymu. Ji įkūrė Sąmoningo dėmesingumo mokymo akademiją Leusdene ir savo metodiką taiko mokyklose, klinikose bei šeimose visame pasaulyje.



Kiekviena nupirktą
knygą = pasodintas medis

www.obuolys.lt



Slaptas klubas

ISBN 978-609-484-815-5



9 786094 848155

Negrožinė literatūra > Sveikata