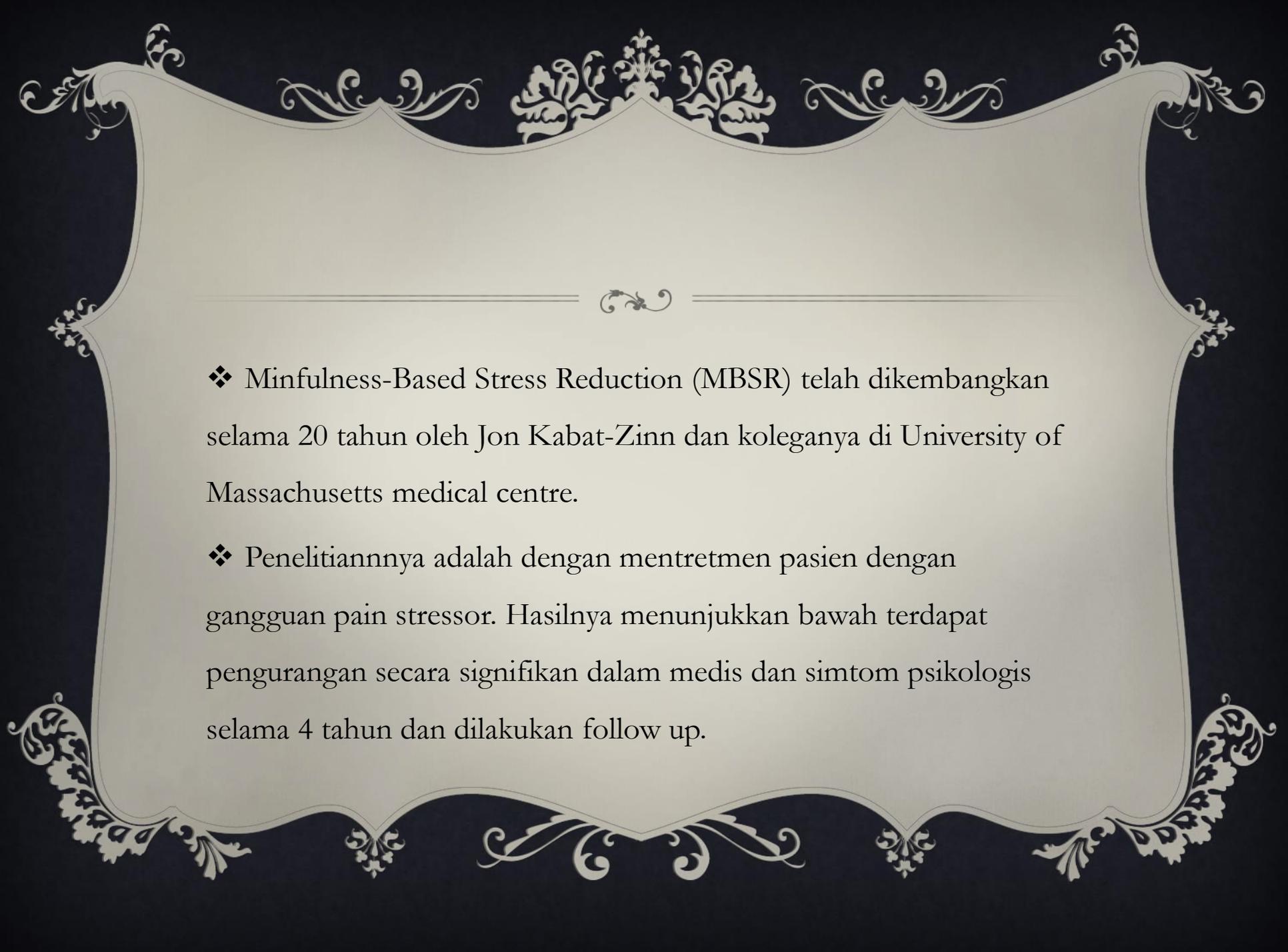




# MINDFULNESS

---

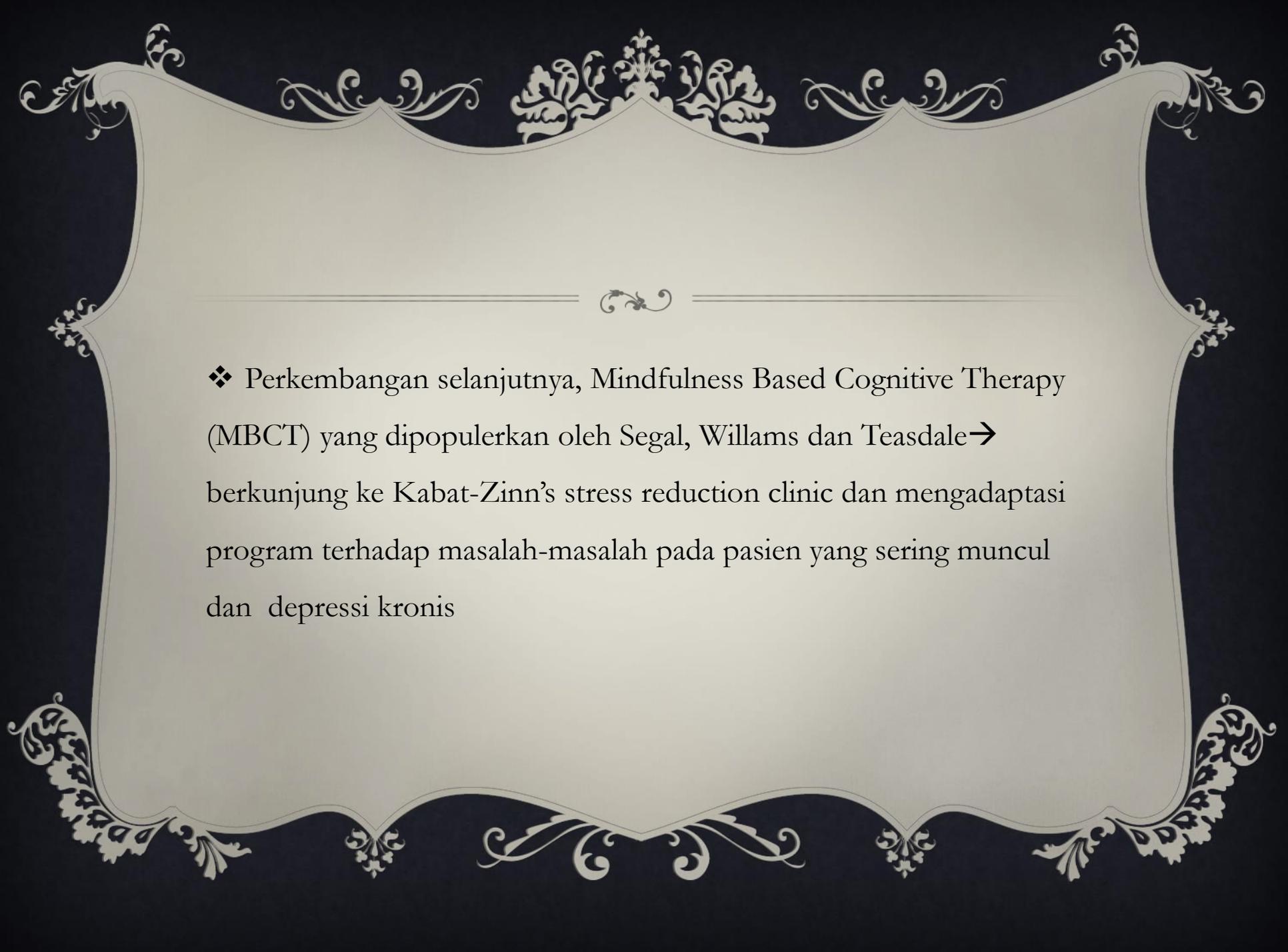
*Yeny Duriana Wijaya, M.Psi., Psi*



---

❖ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) telah dikembangkan selama 20 tahun oleh Jon Kabat-Zinn dan koleganya di University of Massachusetts medical centre.

❖ Penelitiannya adalah dengan mentretmen pasien dengan gangguan pain stressor. Hasilnya menunjukkan bawah terdapat pengurangan secara signifikan dalam medis dan simtom psikologis selama 4 tahun dan dilakukan follow up.



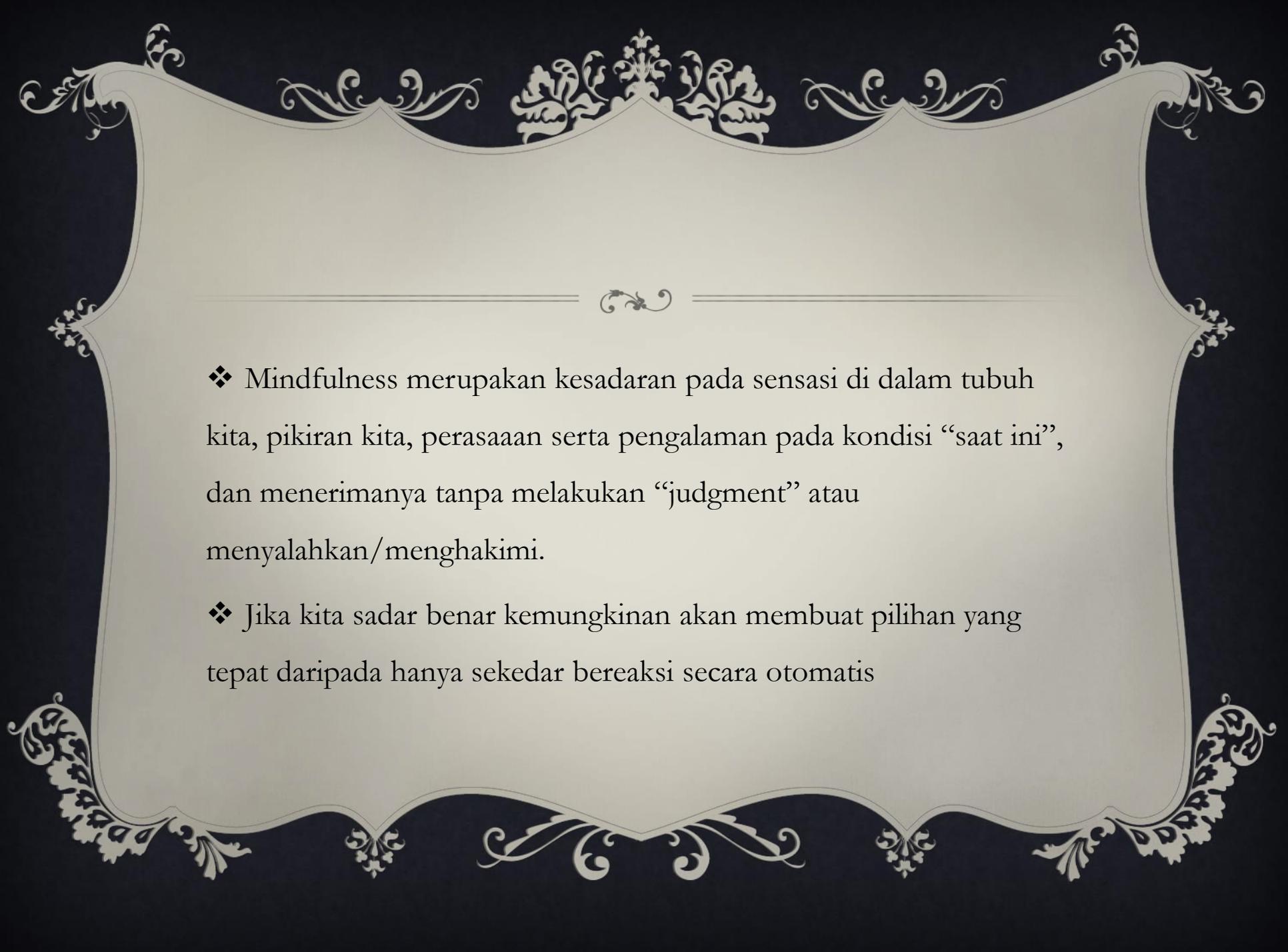
❖ Perkembangan selanjutnya, Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) yang dipopulerkan oleh Segal, Willams dan Teasdale → berkunjung ke Kabat-Zinn's stress reduction clinic dan mengadaptasi program terhadap masalah-masalah pada pasien yang sering muncul dan depresi kronis

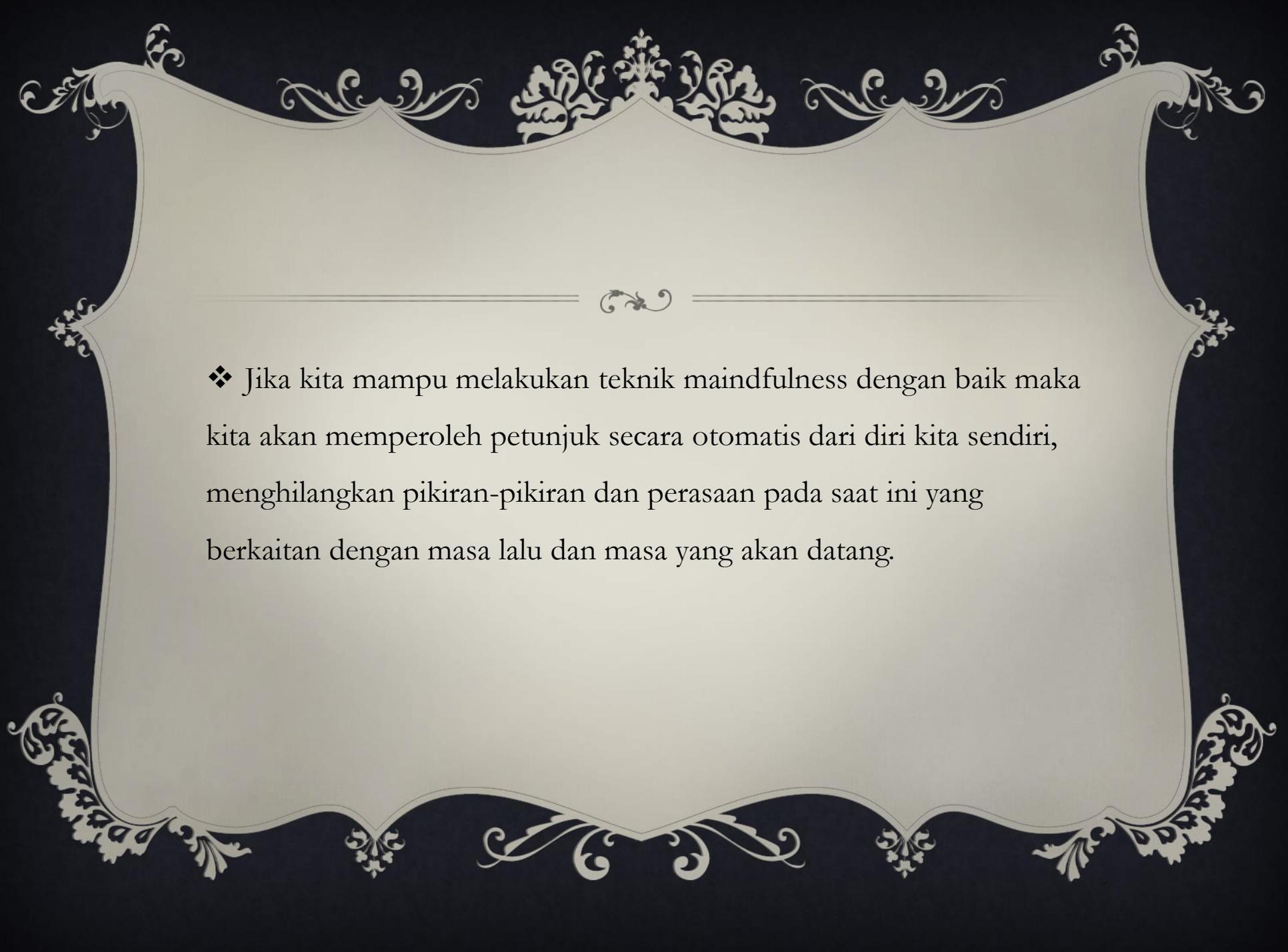


# MINDFULNESS

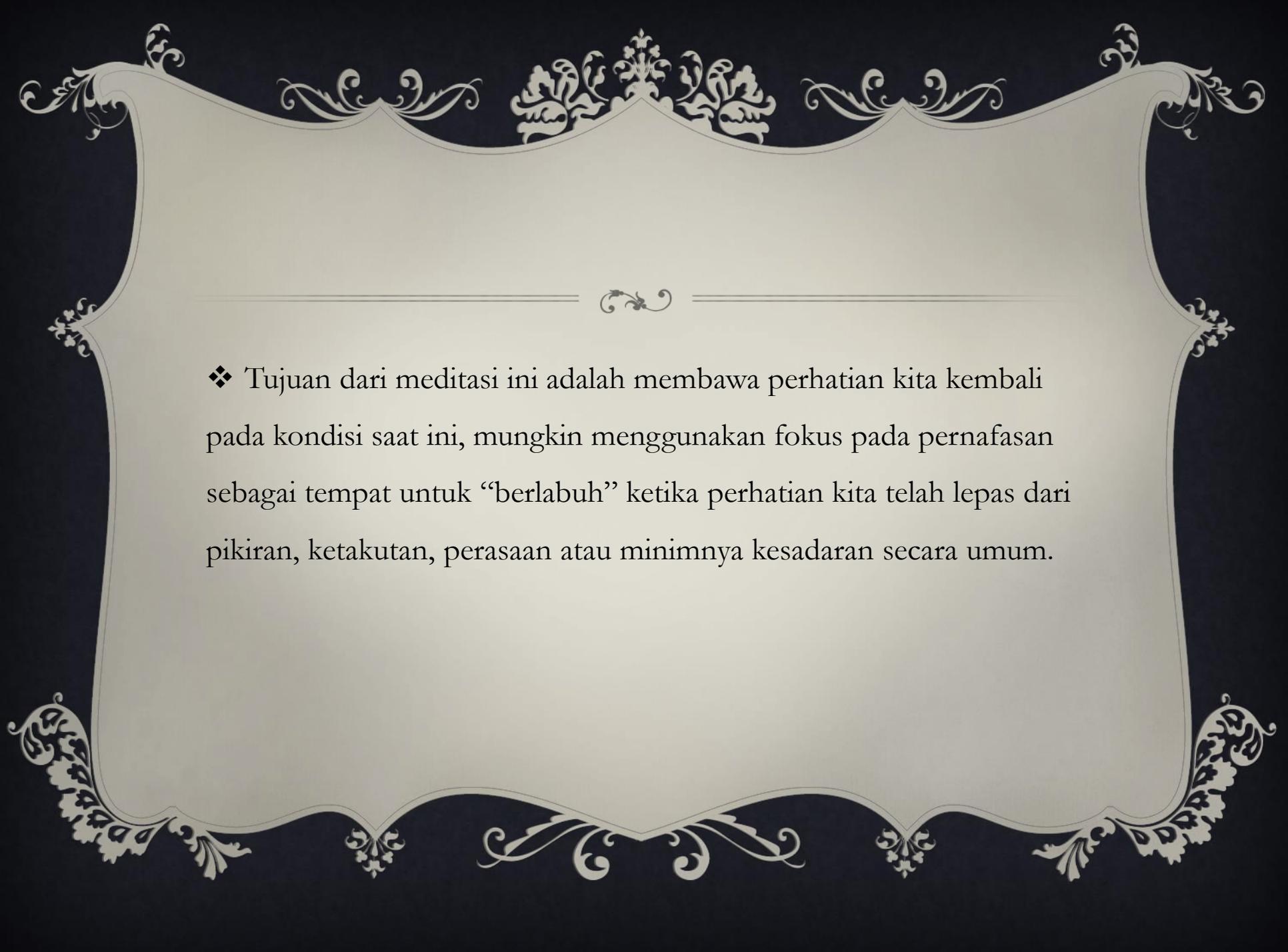
---

❖ Adalah suatu seni (art) sederhana terhadap kesadaran kehidupan, suatu cara praktis yg lebih menyentuh secara keseluruhan dari dalam individu, melalui proses yang sistematis yaitu self-observation, self-enquiry, dan mindful action.

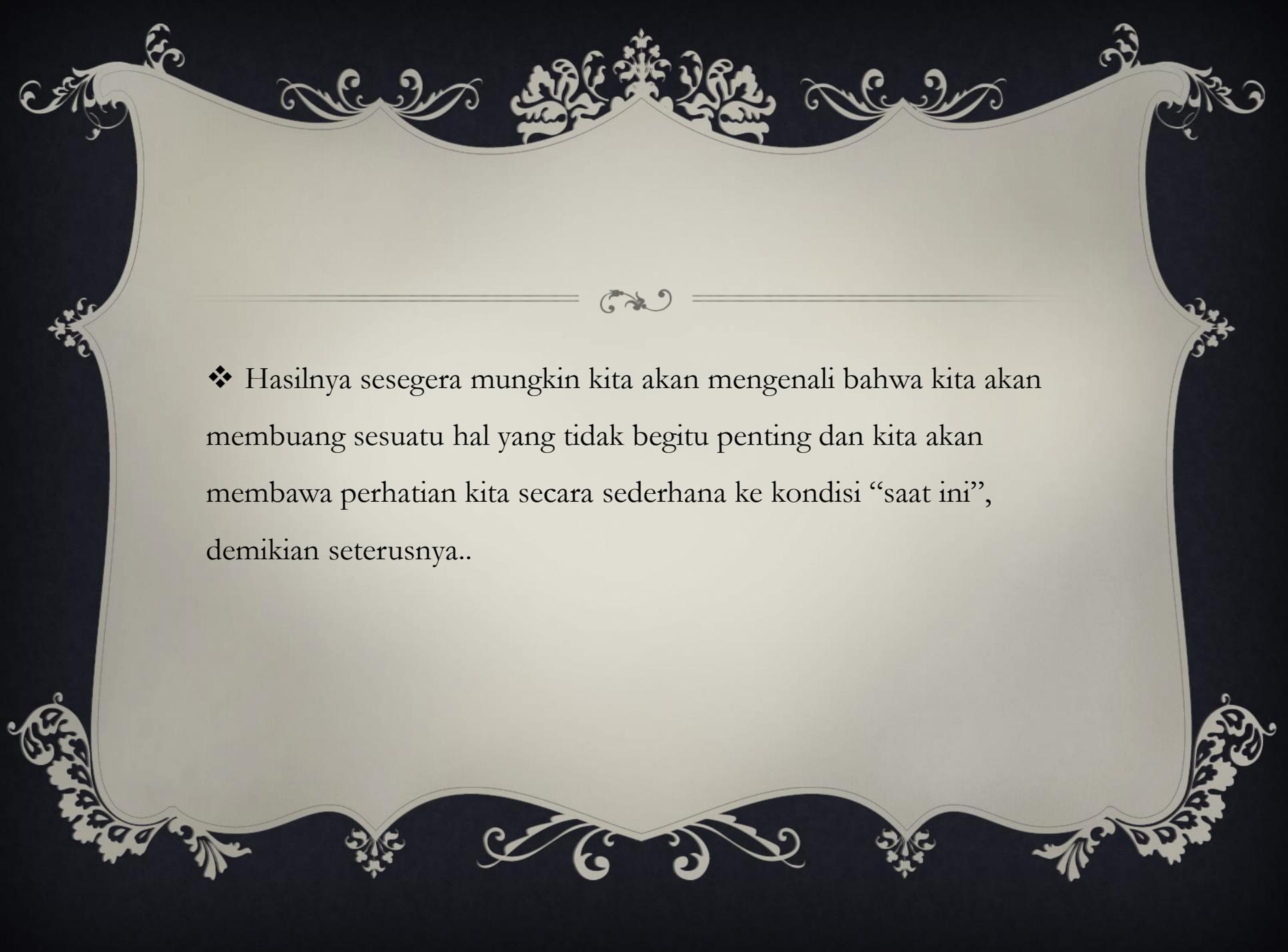
- 
- ❖ Mindfulness merupakan kesadaran pada sensasi di dalam tubuh kita, pikiran kita, perasaan serta pengalaman pada kondisi “saat ini”, dan menerimanya tanpa melakukan “judgment” atau menyalahkan/menghakimi.
- ❖ Jika kita sadar benar kemungkinan akan membuat pilihan yang tepat daripada hanya sekedar bereaksi secara otomatis



❖ Jika kita mampu melakukan teknik mindfulness dengan baik maka kita akan memperoleh petunjuk secara otomatis dari diri kita sendiri, menghilangkan pikiran-pikiran dan perasaan pada saat ini yang berkaitan dengan masa lalu dan masa yang akan datang.



❖ Tujuan dari meditasi ini adalah membawa perhatian kita kembali pada kondisi saat ini, mungkin menggunakan fokus pada pernafasan sebagai tempat untuk “berlabuh” ketika perhatian kita telah lepas dari pikiran, ketakutan, perasaan atau minimnya kesadaran secara umum.



❖ Hasilnya sesegera mungkin kita akan mengenali bahwa kita akan membuang sesuatu hal yang tidak begitu penting dan kita akan membawa perhatian kita secara sederhana ke kondisi “saat ini”, demikian seterusnya..



❖ Terima kasih

SELAMAT MENCOBA !!!