

Mindfulness vodič za učitelje i stručne suradnike u osnovnim školama



Prisutnost u svakodnevici: podrška sebi da bismo mogli biti podrška drugima

Sadržaj

Uvod – Mindfulness kao alat za unutarnju ravnotežu	2
1. Jutarnji trenutak mira	3
2. Trezor misli	4
3. Ti nisi svoje misli	5
4. Unutarnji glas podrške	6
5. STOP metoda	7
6. Svjesno disanje usred dana	8
7. RAIN model za emocije	9
8. Mikropauza od 60 sekundi	10
9. Ruka na srce	11
10. Vizualizacija „sigurnog mjesta“	12
11. Tjelesna svjesnost	13
12. Postavljanje granica i briga o sebi	14
13. Zahvalnost kao svakodnevna praksa	15
 Korištena literatura i izvori	17

Uvod – Mindfulness kao alat za unutarnju ravnotežu

Dani u školi ispunjeni su brigom za učenike, roditelje, kolege, brojnim susretima i obvezama, a ono što najčešće ostaje po strani jest – briga o sebi. **Mindfulness, odnosno svjesna prisutnost, nudi prostor za predah, jasnoću i ponovno povezivanje sa sobom.** Riječ je o praksi koja ne služi popravljaju, već održavanju unutarnje stabilnosti u dinamičnom radnom okruženju.

Ovaj je priručnik osmišljen kao podrška učiteljima i stručnim suradnicima koji žele njegovati prisutnost, jasnoću i emocionalnu otpornost u svakodnevnom radu. Svako poglavlje donosi:

- kratak uvod u temu,
- konkretan primjer iz školskog konteksta,
- jednostavnu vježbu za samoregulaciju i
- znanstveno utemeljenje koje potvrđuje učinkovitost predloženih praksi.

 **Nije potrebno mnogo vremena – dovoljno je nekoliko minuta.**

 Nema pritiska ni težnje za savršenstvom – samo prilika da zastanete, udahnete i vratite se sebi.

Priručnik je nastao u sklopu **KA1 Erasmus+ projekta What's STRONG with You?** koji se provodi u Osnovnoj školi Popovac (2024. – 2026.), uz financijsku potporu Europske unije.

Sastavio ga je učitelj Željko Predojević, na temelju iskustava s edukacije *Mindfulness for Teachers: a Hands-on Approach*, održane u organizaciji Europass Teacher Academy. Vježbe i sadržaji rezultat su povezivanja znanja stečenih na edukaciji i stručne literature predstavljene tijekom tečaja.

1. Jutarnji trenutak mira

Počnite dan baveći se sobom, ne zadacima.

Naša jutra često počinju užurbano – posežemo za mobitelom, provjeravamo poruke, razmišljamo o rasporedu, obvezama i mogućim izazovima. No ono što učinimo u prvim minutama dana, određuje smjer njegova tijeka.

Ako dan započnemo u ozračju mira i svjesnosti, lakše ćemo se nositi s izazovima koji slijede. Jednostavan trenutak svjesne prisutnosti može djelovati poput emocionalnog oklopa – ne da nas udalji od svijeta, već da nas ponovno poveže sa sobom.

Vježba: Jutarnji dah

Učinite ovo prije ulaska u razred ili ured:

- Zatvorite oči ili spustite pogled.
- Udahnite kroz nos brojeći do 4.
- Zadržite dah na 2 sekunde.
- Izdahnite kroz usta brojeći do 6.
- Ponovite 3 puta.

Na kraju si postavite pitanje „Kako mogu sačuvati svoj mir dok obavljam zadatke?“ Zapišite tu namjeru i po potrebi joj se vraćajte tijekom dana.



Zapamti: Tvoje jutro određuje ton tvog dana – čak i jedna minuta svjesnosti čini razliku.



Znanstveno utemeljenje:

Istraživanja u području neuroznanosti i psihologije pokazuju da svjesno usmjeravanje pažnje na dah i tijelo aktivira parasimpatički živčani sustav – odgovoran za regeneraciju i smirenost (Goyal et al., 2014). Jutarnja mindfulness praksa dokazano smanjuje razinu kortizola (tzv. hormona stresa), poboljšava emocionalnu regulaciju i povećava otpornost na svakodnevni stres (Tang et al., 2007; Creswell, 2017).

2. Trezor misli

Brige i misli ne možemo spriječiti, ali ih možemo organizirati.

U školskom ritmu često istodobno razmišljamo o pedagoškim izazovima, odnosima s kolegama, papirologiji, roditeljima, učenicima... Taj višeslojni tijek misli stvara unutarnju buku.

Zamislite to kao radnu površinu računala prepunu otvorenih prozora – sve je tu, ali ništa nije fokusirano. Prvi korak je – pospremiti stol.

Vježba: Mentalno pospremanje

- Zapišite tri misli koje vam trenutačno okupiraju pažnju (npr. „Zaboravio/la sam ispraviti testove“, „Razgovor s roditeljima me iscrpio“, „Moram pripremiti sat za sutra“).
- Zamislite da ih spremate u trezor, kutiju ili digitalnu mapu s oznakom: „Otvoriti kasnije“.
- Upitajte se: „Što je od ovoga stvarno hitno? Što može pričekati?“
- Zabilježite jednu stvar koju ćete napraviti odmah – i jednu koju ćete svjesno pustiti za kasnije.

Vježba pomaže vratiti osjećaj kontrole nad vlastitim mentalnim prostorom.



Zapamti: Ne moraš o svemu misliti odjednom. Tvoje misli zaslužuju red, kao i tvoj dom.



Znanstveno utemeljenje:

Istraživanja u području kognitivne psihologije pokazuju da naš mozak može kvalitetno obraditi samo ograničen broj informacija u određenom trenutku. Kada pokušavamo nositi previše zadataka i misli odjednom, dolazi do tzv. kognitivnog preopterećenja (Sweller, 1988), što umanjuje našu učinkovitost i povećava stres. Mentalna organizacija i tzv. „eksternalizacija misli“ (pisanje) dokazano smanjuju tjeskobu i poboljšavaju fokus (Baumeister & Masicampo, 2011).

3. Ti nisi svoje misli

Misli su poput oblaka – dolaze i odlaze. Ti si nebo koje ostaje.

Nakon izazovne situacije naš um često započinje „vrtnju” – neprestano analiziranje, preispitivanje sebe i pojavu automatskih negativnih misli. No, važno je znati da ne predstavlja svaka misao činjenicu. Neke su tek pretpostavke, druge proizlaze iz prošlih iskustava, a neke su samo odraz trenutnih emocija.

Mindfulness nas uči promatrati misli, a ne ih automatski prihvaćati.

Vježba: Promatrač uma

- Sjednite udobno i zatvorite oči.
- Zamislite svoje misli kao oblačiće koji plutaju nebom.
- Ne pokušavajte ih zaustaviti – samo ih promatrajte.
- Pokušajte ne ulaziti u sadržaj misli, već promatrati kako dolaze i prolaze.
- Nakon dvije minute otvorite oči i zapišite:
 - Što sam primijetio/la?
 - Jesam li svaku misao prihvaćao/prihvaćala kao istinitu?
 - Kako se sada osjećam?

 *Zapamti:* Misli su kao oblaci – ponekad tamni, ponekad lagani, ali nebo uvijek ostaje tvoje. 

 Znanstveno utemeljenje:

Kognitivna terapija temeljena na mindfulnessu (MBCT) koristi upravo ovaj pristup distanciranja od misli kako bi se smanjila emocionalna reaktivnost i prevencija depresije (Segal et al., 2002). Neuroznanstvena istraživanja pokazuju da promatranje misli aktivira prefrontalni korteks (središte za regulaciju), dok automatsko poistovjećivanje s mislima aktivira limbički sustav – posebno amigdal, povezanu sa stresom i anksioznošću (Hölzel et al., 2011).

4. Unutarnji glas podrške

Kako razgovaramo sami sa sobom kad pogriješimo?

Unutarnji kritičar često progovara najglasnije upravo u trenucima kad nam je najpotrebnija podrška. U radu s djecom, gdje se do rezultata često dolazi dugim procesom, lako je izgubiti osjećaj uspjeha.

Umjesto da budemo strogi prema sebi, možemo njegovati unutarnji glas koji nas ne osuđuje, već podržava. Taj glas nije slabost, nego znak emocionalne zrelosti.

Vježba: Glas prijatelja

- Prisjetite se situacije kada ste bili nezadovoljni sobom (npr. niste uspjeli pomoći učeniku kako ste htjeli).
- Što biste rekli kolegici koja je u istoj situaciji?
- Zapišite tu poruku podrške.
- Zatim je uputite sebi – tiho ili naglas.

Primjeri:

- „Dao/la sam najbolje što sam mogao/la u tom trenutku.”
- „I drugi ponekad griješe. I ja učim.”

 *Zapamti:* Budi sam sebi onaj glas koji bi bio drugima kad im je najteže.  

Znanstveno utemeljenje:

Koncept **samopodrške/ samosuosjećanja** (engl. self-compassion) temelji se na istraživanjima Kristin Neff, koja ističe tri ključna elementa: ljubaznost prema sebi, osjećaj zajedničke ljudskosti i svjesnost. Studije pokazuju da osobe koje razvijaju samopodršku imaju nižu razinu stresa i tjeskobe, višu razinu otpornosti i veću motivaciju za konstruktivne promjene (Neff & Germer, 2009). Neurološki gledano, suosjećajne misli aktiviraju centre u mozgu povezane s topline i sigurnošću (insula, ventromedijalni prefrontalni korteks), dok samoosuđivanje pojačava aktivaciju amigdale – središta za stres i prijetnju.

5. STOP metoda

Kada primijetite da ste izgubili prisutnost, da vam je misao odlutala – zastanite, udahnite, osvijestite i nastavite.

🔗 STOP je jednostavna, ali vrlo učinkovita metoda za zaustavljanje automatskih reakcija i povratak u sadašnji trenutak. Korisna je u trenucima kada osjećamo preplavljenost, napetost, ljutnju ili rastresenost – svako stanje koje nas udaljava od prisutnosti i unutarnje smirenosti.

Što znači STOP?

S – Stani. Zaustavite se – doslovno. Prekinite s onim što trenutačno radite, makar samo na trenutak. To može biti kratka stanka usred sata, na hodniku ili prije nego odgovorite na poruku ili e-poruku.

T – Tišina / Udahni. Udahnite duboko, a potom polako izdahnite. Možete zatvoriti oči ili pogledati kroz prozor. Usmjerite pažnju na dah i osjetite ga u tijelu. Disanje je prva pomoć za tijelo pod stresom.

O – Osvijesti. Primijetite što se događa u vama: što mislite? Što osjećate? Kako vam je u tijelu? Što vam je u tom trenutku najpotrebnije?

P – Počni iznova. Vratite se onome što ste radili – zadatku, razgovoru, situaciji – ali sada s više jasnoće, usredotočenosti i unutarnjeg prostora. To je isti zadatak, ali ste drugačiji vi.

🕒 *Zapamti:* Kratka pauza u danu može donijeti jasniji nastavak. ⌚🕒 Ne trebaš 10 minuta. Dovoljne su 3 svjesne sekunde koje mijenjaju tvoju energiju.

Znanstveno utemeljenje:

Metode kratke svjesne regulacije poput STOP-a imaju utemeljenje u konceptima **samosvjesnog preusmjerenja pažnje i pauze prije reakcije**, koji su povezani s aktivnošću prefrontalnog korteksa. Aktiviranjem tog dijela mozga smanjuje se automatska reaktivnost i emocionalna impulzivnost, a jača emocionalna regulacija (Tang et al., 2015). Redovita praksa kratkih pauza dokazano poboljšava pažnju, smanjuje razinu stresa i povećava otpornost na izazovne situacije u obrazovanju (Jennings et al., 2011).

6. Svjesno disanje usred dana

Disanje je sidro koje nas uvijek vraća sebi.

Disanjem možemo aktivirati parasimpatički živčani sustav koji je odgovoran za opuštanje i regeneraciju. Duboko, usporeno disanje šalje mozgu poruku da je siguran.

Vježba: Svjesni trokut

- Udah brojeći do 4.
- Zadrži 4 sekunde.
- Izdah brojeći do 6 (ili više ako ti odgovara).
- Ponavlja 3–5 minuta.

Isprobaj ovu vježbu:

- prije ulaska u zbornicu,
- prije ili nakon zahtjevnog sata,
- tijekom pauze za kavu.

 *Zapamti:* Disanje je uvijek tu za tebe – poput sidra u burnom danu. 

Znanstveno utemeljenje:

Disanje izravno utječe na autonomni živčani sustav. Kada dišemo sporo i duboko, posebno kad je izdah duži od udaha, aktivira se **parasimpatički živčani sustav** – zadužen za opuštanje i regeneraciju. Studije pokazuju da **kontrolirano disanje** smanjuje razinu kortizola (hormona stresa), poboljšava varijabilnost srčanog ritma i potiče osjećaj sigurnosti i stabilnosti (Jerath et al., 2006; Brown & Gerbarg, 2005).

7. RAIN model za emocije

Osjećaji ne traže da ih riješimo – traže da ih prepoznamo.

Kad nas preplave emocije često ih pokušavamo potisnuti ili ignorirati. No osjećaji nisu prijetnja – oni su poruka. RAIN model pomaže nam razumjeti i otpustiti emociju, umjesto da se s njom borimo.

- **R** – Recognize (prepoznaj emociju)
- **A** – Allow (dopusti da bude tu, bez osuđivanja)
- **I** – Investigate (istraži što ti ta emocija govori)
- **N** – Non-identify (ne poistovjećuj se s emocijom – **ti nisi tuga, ti osjećaš tugu**)

Primjena: Nakon težeg sastanka s roditeljem:

- Prepoznajem – osjećam nelagodu i frustraciju.
- Dopuštam si – „U redu je da se tako osjećam“.
- Istražujem – „Možda mi je važno biti shvaćen/a“.
- Oslobađam – „Osjećaj će proći. Ne definira moju vrijednost.“

 *Zapamti:* Emocije nisu neprijatelji. One su signali koji žele biti viđeni. 

Znanstveno utemeljenje:

RAIN model temelji se na kombinaciji **mindfulnessa** i **samopodrške/samosuosjećanja** (eng.self-compassion). Prepoznavanje i prihvaćanje emocija smanjuje aktivaciju amigdale i pomaže regulaciji putem prefrontalnog korteksa. Istraživanja pokazuju da redovita praksa RAIN-a smanjuje reaktivnost, tjeskobu i emocionalnu iscrpljenost te povećava emocionalnu otpornost (Goldin & Gross, 2010; Neff & Germer, 2013).

8. Mikropauza od 60 sekundi

Kada osjećaš da je svega previše – stani i budi tu.

Stres često dolazi u valovima neplaniranih situacija, zahtjeva, buke... Iako ne možemo uvijek promijeniti okolnosti, možemo usmjeriti pažnju na disanje i tijelo. Potrebna ti je samo jedna minuta.

Vježba: 60 sekundi povratka sebi

- Udahni duboko i polako izdahni.
- Usmjeri pažnju na oslonac stopala o pod.
- Primijeti tri zvuka oko sebe.
- Dodirni jednu stvar i obrati pozornost na njezinu teksturu.
- Udahni još jednom i pitaj se: „Što mi sada zaista treba?“

 *Zapamti:* U jedan dah stane puno više mira nego što misliš. 

 Znanstveno utemeljenje:

Istraživanja pokazuju da **kratke svjesne pauze** (tzv. „mindful microbreaks“) imaju pozitivan učinak na emocionalnu regulaciju, poboljšavaju pažnju i smanjuju psihološku iscrpljenost (Hunter & Wu, 2016). I jedna minuta svjesnosti može smanjiti simpatički tonus živčanog sustava (bori se/bježi) i aktivirati parasimpatički odgovor (odmori se/obnovi se), čime se tijelo vraća u stanje ravnoteže (Thayer et al., 2012).

9. Ruka na srce

Kad se emocije nakupe, dodir može pomoći više od riječi.

Blagi fizički dodir aktivira osjećaj sigurnosti. Kad stavimo ruku na srce, to je kao da sami sebi kažemo: „Tu sam za tebe.“ Ova gesta je snažan signal tijelu da nije ugroženo.

Vježba: Samopodrška dodirom

- Stavi dlan na prsa.
- Diši mirno i zamisli da dišeš *prema* tom mjestu.
- U tišini, reci si blagu rečenicu, npr. „U redu je što se ovako osjećam.“

 *Zapamti:* Samosuosjećanje počinje jednostavnim dodirom.  

Znanstveno utemeljenje:

Fizički dodir, čak i kad dodirnemo sami sebe, potiče izlučivanje oksitocina – hormona povezanog s osjećajem sigurnosti, pripadnosti i smanjenjem stresa (Uvnäs-Moberg et al., 2005). Studije iz područja **samosuosjećanja** (engl. self-compassion) pokazuju da ovakvi gestualni signali (npr. ruka na prsa) umanjuju osjećaj prijetnje i potiču osjećaj topline i prihvaćenosti, osobito u emocionalno izazovnim trenucima (Neff & Germer, 2013).

10. Vizualizacija „sigurnog mjesta“

Ponekad nije moguće otići – ali je moguće „otići u sebe“.

Mentalna slika sigurnog mjesta može pomoći u regulaciji stresa i ponovnom uspostavljanju ravnoteže.

Vježba: Moje mirno mjesto

- Zatvori oči.
- Prisjeti se mjesta gdje si se osjećao/la sigurno, mirno i dobrodošlo.
- Zamisli boje, zvukove, mirise tog mjesta.
- Udahni kao da udišeš tu sigurnost. Ostani u toj slici 1-2 minute.

 *Zapamti:* Uvijek možeš pronaći mirno mjesto i nositi ga sa sobom.  

Znanstveno utemeljenje:

Vizualizacija je tehnika korištena u brojnim terapijama (poput terapije usmjerene na suosjećanje – CFT) i pokazuje snažne učinke na smanjenje anksioznosti, povećanje osjećaja sigurnosti i emocionalne otpornosti. Studije pokazuju da zamišljanje pozitivnih scena aktivira slična područja mozga kao da ih stvarno doživljavamo (Greicius et al., 2003), a vizualizacija sigurnog mjesta posebno utječe na smanjenje aktivacije amigdale (središta za stres) i jačanje osjećaja emocionalne stabilnosti (Bryant et al., 2005).

11. Tjelesna svjesnost

Tijelo je naš saveznik – samo ga trebamo slušati.

Kronični stres se često prvo javi u tijelu: napet vrat, zgrčen trbuh, plitko disanje. Tijelo zna kada je iscrpljeno, ali često ga zanemarujemo dok ne „pukne“.

Vježba: Skeniranje tijela

- Ležite ili sjednite udobno.
- Usmjerite pažnju redom na dijelove tijela – od glave prema stopalima.
- Zadržite pažnju 5–10 sekundi na svakom dijelu.
- Primijetite napetost, težinu, lakoću ili toplinu.

Dodatno:

- Osluškujte tijelo i tijekom dana – dok sjedite na sastanku, dok stojite ispred ploče.
- Pitajte se: „Gdje mi je tijelo sada?“ i „Što mu treba?“

 *Zapamti:* Tvoje tijelo je tvoj saveznik – ne govori glasno, ali govori istinito. 

Znanstveno utemeljenje:

Praksa tjelesne svjesnosti (engl. body scan meditation) povezana je sa smanjenjem stresa i anksioznosti, boljom regulacijom emocija i jačanjem povezanosti uma i tijela (Hölzel et al., 2011). Skeniranje tijela aktivira dijelove mozga odgovorne za introspektivnu svjesnost (insula) i pomaže u otkrivanju ranih znakova preopterećenosti, čime se sprječava kronični stres i sagorijevanje.

12. Postavljanje granica i briga o sebi

Bez vlastite ravnoteže teško možemo biti oslonac drugima.

Empatija bez granica vodi do sagorijevanja. Briga o sebi je odgovornost, ne luksuz.

Mini refleksija:

- Koje mi aktivnosti pomažu osjećati se odmorno i uravnoteženo?
- U kojim situacijama najčešće prelazim vlastite granice?
- Kako mogu tijekom dana osigurati trenutke za sebe?

 *Zapamti:* Reći „ne” drugima ponekad znači reći „da” sebi.  

Znanstveno utemeljenje:

Studije pokazuju da kronični stres i emocionalno davanje bez jasnih osobnih granica vode prema **burnoutu** – sindromu emocionalne iscrpljenosti, depersonalizaciji i smanjenog osjećaja postignuća (Maslach et al., 2001). Postavljanje granica i njegovanje „mikroobnova” tijekom dana povezano je s većom otpornošću, boljim mentalnim zdravljem i dugoročnom učinkovitošću (Kabat-Zinn, 2003; McGonigal, 2015).

13. Zahvalnost kao svakodnevna praksa

Zahvalnost usmjerava našu pozornost na ono što imamo, a ne na ono što nam nedostaje.

U školskom okruženju lako je zapasti u rutinu usmjeravanja pažnje na ono što nije dovršeno, što nije uspjelo ili gdje još ima prostora za napredak. Ipak, uz sve te izazove, uvijek postoje i trenuci dobrote, ljepote i malih uspjeha – potrebno ih je samo svjesno uočiti.

Redovita praksa zahvalnosti mijenja naš doživljaj stvarnosti i pridonosi većoj otpornosti na stres.

Biti zahvalan ne znači zatvarati oči pred teškoćama, nego prepoznati ono što je vrijedno i svijetlo usred izazova.

Vježba: Dnevni ritual zahvalnosti

Na kraju svakog dana:

- Zapišite tri male stvari na kojima ste zahvalni. To mogu biti:
 - osmijeh učenika,
 - kolegica koja vas je upitala kako ste,
 - jutarnja šalica tople kave,
 - sunčeva svjetlost koja ulazi kroz prozor učionice...
- Zadržite se uz svaku od tih stvari barem deset sekundi. Pokušajte ih ne samo prizvati u sjećanje, nego ih ponovno proživjeti.
- Osvijestite zahvalnost kao tjelesni doživljaj – gdje se u tijelu pojavljuje? U prsima, trbuhu, licu? Možda kao toplina, lakoća ili osmijeh?

 *Zapamti:* Kad uočiš sitnice koje već imaš, dan postaje bogatiji.  

 Znanstveno utemeljenje:

Istraživanja pokazuju da svakodnevna praksa zahvalnosti ima višestruke koristi: poboljšava raspoloženje, smanjuje razinu stresa i depresije, jača imunitet i doprinosi kvaliteti međuljudskih odnosa (Emmons & McCullough, 2003; Wood et al., 2010). Aktivnosti poput vođenja dnevnika zahvalnosti povećavaju aktivaciju u dijelovima mozga povezanim s nagradom i pozitivnim emocijama (Kini et al., 2016).

Završna misao

Mindfulness nije cilj, već odnos. Odnos prema sebi, prema drugima, prema životu.
Nema savršenstva. Nema idealnog trenutka. Samo sada.

Zastani. Udahni. Prisutnost je već tu.

Korištena literatura i izvori

- Brown, R. P. & Gerbarg, P. L. (2005). *Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part II—clinical applications and guidelines*. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 11(4), 711–717.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life*. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377–389.
- Goldin, P. R. & Gross, J. J. (2010). *Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder*. Emotion, 10(1), 83–91.
- Goyal, M. et al. (2014). *Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis*. JAMA Internal Medicine, 174(3), 357–368.
- Greicius, M. D., Krasnow, B., Reiss, A. L., & Menon, V. (2003). *Functional connectivity in the resting brain: A network analysis of the default mode hypothesis*. Proceedings of the National Academy of Sciences, 100(1), 253–258.
- Hölzel, B. K. et al. (2011). *How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective*. Perspectives on Psychological Science, 6(6), 537–559.
- Hunter, E. M. & Wu, C. (2016). *Give me a break: A review of the cognitive and affective benefits of micro-breaks at work*. Journal of Applied Psychology, 101(2), 301–310.
- Jerath, R. et al. (2006). *Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system*. Medical Hypotheses, 67(3), 566–571.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144–156.
- Kini, P. et al. (2016). *The positive effects of gratitude: A fMRI investigation of neural correlates*. Frontiers in Human Neuroscience, 10, 301.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *Job burnout*. Annual Review of Psychology, 52(1), 397–422.
- McGonigal, K. (2015). *The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It*. Avery

Neff, K. D. & Germer, C. K. (2009). *A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program*. Journal of Clinical Psychology, 69(1), 28–44.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. Guilford Press

Sweller, J. (1988). *Cognitive load during problem solving: Effects on learning*. Cognitive Science, 12(2), 257–285.

Tang, Y.-Y. et al. (2007). *Short-term meditation training improves attention and self-regulation*. Proceedings of the National Academy of Sciences, 104(43), 17152–17156.

Tang, Y.-Y. et al. (2015). *The neuroscience of mindfulness meditation*. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213–225.

Thayer, J. F., Åhs, F., Fredrikson, M., Sollers III, J. J., & Wager, T. D. (2012). *A meta-analysis of heart rate variability and neuroimaging studies: Implications for heart rate variability as a marker of stress and health*. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 36(2), 747–756.

Uvnäs-Moberg, K. et al. (2005). *The psychobiology of emotion: The role of the oxytocinergic system*. International Journal of Behavioral Medicine, 12(2), 59–65.

Wood, A. M. et al. (2010). *Gratitude and well-being: A review and theoretical integration*. Clinical Psychology Review, 30(7), 890–905.

Ova je publikacija ostvarena uz financijsku potporu Europske komisije. Ona izražava isključivo stajalište njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom pri uporabi informacija koje se u njoj nalaze.