



Uważność a życie wolne  
od uprzedzeń



**Uważność to bycie w pełni obecnym.**  
To stan, w którym odczuwamy bycie „tu i teraz”,  
ze świadomością tego, co dzieje się  
w umyśle, emocjach, ciele i wokół nas.



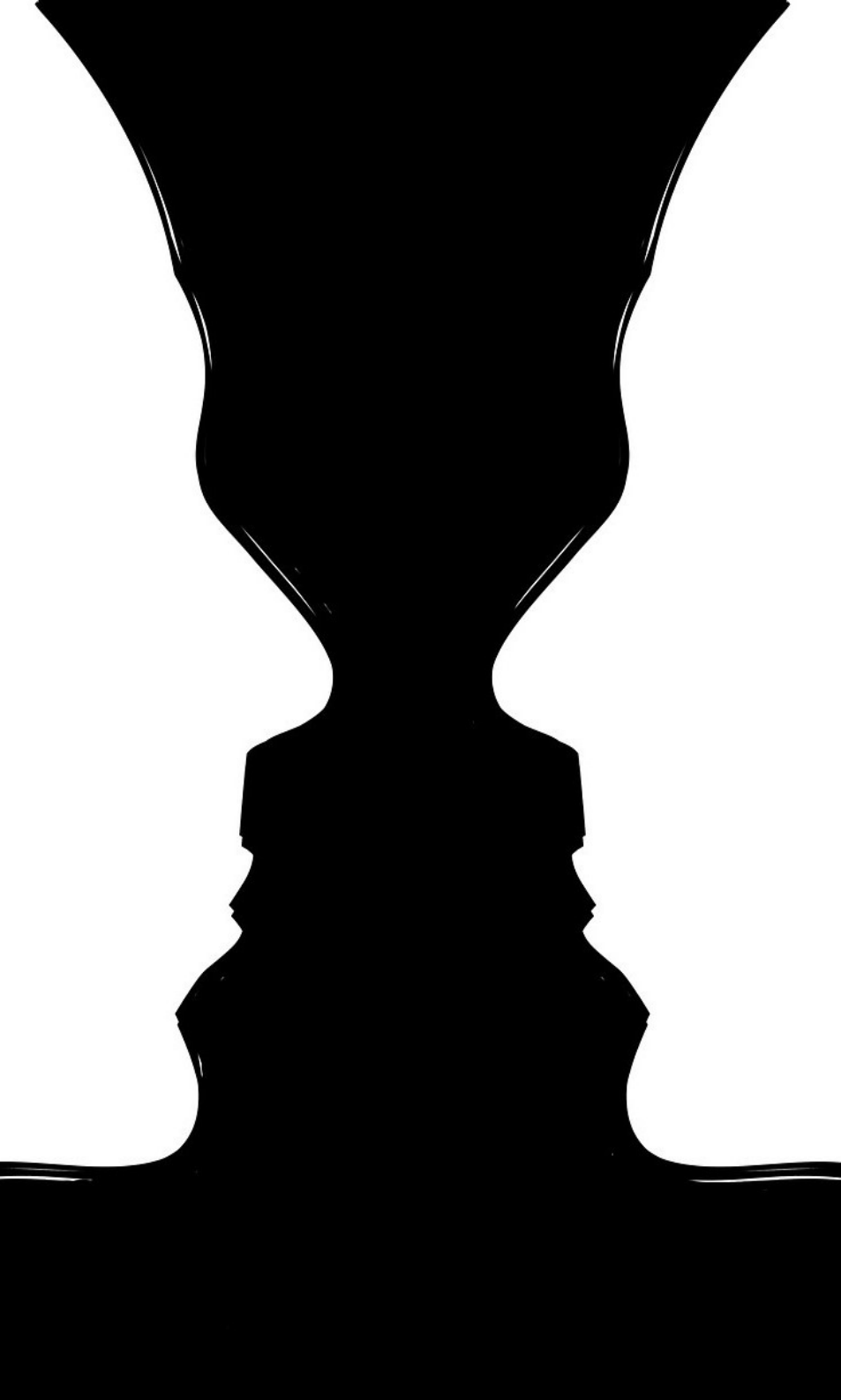


**Uprzedzenie** – negatywna lub wroga postawa wobec innej osoby, grupy osób lub zjawiska, oparta na niepełnej wiedzy i z góry określonym stosunku emocjonalnym.



**Stereotyp** - generalizacja, odnosząca się np. do grupy ludzi. Identyczne cechy są przypisane wszystkim jej członkom, bez względu na rzeczywiste różnice między nimi.





## Badania:

(Lueke and Gibson, 2014-2016)

- Automatyczne skojarzenia = nie widzimy rzeczy takimi jakimi są
  - Praktykujący uważność:
    - mniej stronniczy
    - poznawczo bardziej elastyczni
    - słabsze negatywne reakcje emocjonalne
- **zmniejszona siła skojarzeń**  
między danymi grupami (rasa/wiek)  
a wyobrażeniami na ich temat
- **mniej zachowań dyskryminacyjnych**



Jak praktykować  
uwagę w życiu codziennym?





## Rekomendacje:

- Regularne treningi uważności dla uczennic i uczniów w szkołach
- Treningi uważności dla nauczycieli/ek oraz osób pracujących w instytucjach publicznych
- Treningi uważności dla seniorów/ek oraz osób chętnych
- Otwarte spotkania z ekspertami/tkami
- Finansowanie ze środków publicznych