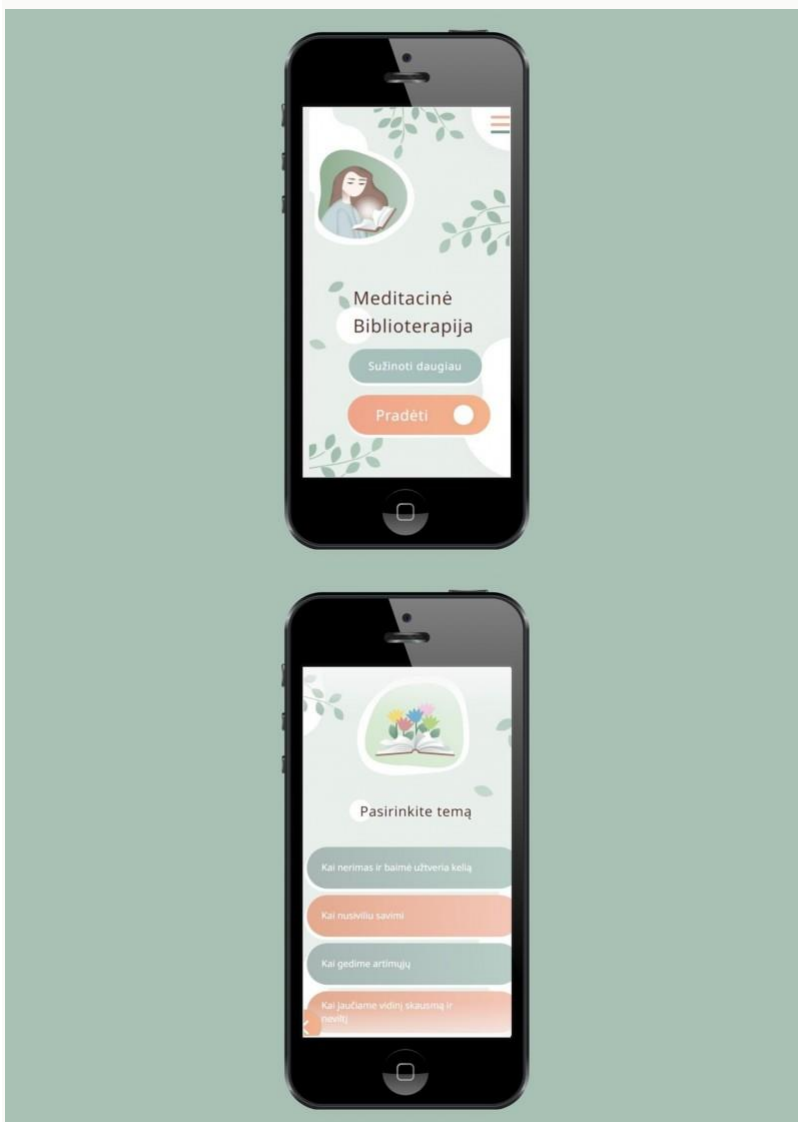


PROGRAMĖLĖ „MEDITACINĖ BIBLIOTERAPIJA“



KVIEČIAME NAUDOTIS MOBILIAJA PROGRAMĖLE „MEDITACINĖ BIBLIOTERAPIJA“

Visi mes patiriame sunkių jausmų, kuriuos išgyventi kartais būna labai sudėtinga. Siekdami padėti jaučiantiems psichologinį diskomfortą, išgyvenantiems vidinį skausmą, nerimą, nusivylimą savimi, įgyvendindami Lietuvos kultūros tarybos, Kultūros ministerijos ir Birštono savivaldybės finansuojamą projektą „Kūrybiška, išmani ir mobili biblioterapija“, sukūrėme programėlę „Meditacinė biblioterapija“.

Programėlėje rasite specialistų atrinktus tekstus, įskaitytus profesionalių aktorių: R. Bagdzevičius, A. Bialobžeskio, J. Vilūnaitės ir J. Zinkevičiūtės, lydimus ramių, specialiai kiekvienai temai kompozitoriaus A. Žvirblio sukurtų melodijų.

Galėsite pasirinkti iš 6 temų, kurios skirtingais gyvenimo tarpsniais aktualios daugumai mūsų:

- Kai nerimas ir baimė užtveria kelią
- Kai nusiviliu savimi
- Kai gedime artimųjų
- Kai jaučiame vidinį skausmą ir neviltį
- Kai reikia tvirtumo kasdienybėje
- Kai nesiseka atleisti

Klausantis profesionaliai įskaityto teksto, lydimo ramios muzikos, terapinis poveikis sustiprėja, tik pamėginkite leisti tekstui pasiekti jūsų širdį. Atverkite ją ir nebijokite savo kylančių jausmų ir emocijų. Leiskite jiems būti.

Jeigu jaučiatės pasiruošę, jums reikės interneto prieigos ir mobilaus telefono ar kompiuterio.

Toliau sekite šiuos žingsnius:

- parsisiųskite mobiliąją programėlę „Meditacinė biblioterapija“ į savo telefoną ar planšetinį kompiuterį iš [Google Play](#) arba [Apple Store](#) parduotuvių. Jei naudojate kompiuteriu, programėlę pasieksite naršyklėje surinkę adresą <https://app.birstonasvb.lt/lt/>
- patogiai įsitaisykite;
- pasirinkite jus dominančią temą;
- klausykitės profesionaliai įgarsinto teksto;
- susitelkite į tekstą – žodžius, sakinius, į aktorius balsą, stebėkite savo kvėpavimą, pajuskite širdies plakimą;
- atkreipkite dėmesį į savo jausmus. Tiesiog pabūkite su savimi čia ir dabar.

Tikimės, kad programėlė „Meditacinė biblioterapija“ padės jums pasijausti geriau, kai vakarai vis tamsesni, dienos pilkesnės, o siaučiantys virusai kelia pavojų ir nerimą.