

## NAŠA PRIČA

Naša priča počinje na [Harvard Kennedy School of Government](#) (HKS), Sveučilište Harvard, Sjedinjene Američke Države, 2016. godine, kada je predsjednica Udruge Iva Mia Krušlin, bila polaznica poslijediplomskog studija u toj ustanovi. S obzirom na prethodno radno iskustvo u lokalnoj samoupravi i politici u Republici Hrvatskoj, imala je veliku želju unijeti pozitivne promjene na razini političkog dijaloga te bolje suradnje i komunikacije na razini državne, lokalne i regionalne samouprave.

Dolaskom na HKS oformila je studentsku grupu za „*Wellbeing*“ (Dobrobit) u kojoj je održavala razne edukacije za studente i pozivala uvažene goste koji su pričali o važnosti mentalne i emotivne dobrobiti lidera u cilju što boljeg odlučivanja.

Tijekom studija upoznala je tadašnjeg britanskog parlamentarca [Chris Ruanea](#) koji je u to vrijeme sudjelovao u uvođenju znanstveno dokazane *mindfulness* prakse u Britanski parlament te u još 14 parlamenata. Također, upoznala je i [Sophie Maclaren](#) profesoricu sa Sveučilišta Oxford i Kalapa Akademije, koja je podučavala *mindfulness* treninge top studentima, u cilju povećanja svojih mentalne i emocionalne kapacitete za donošenje boljih odluka.

U svibnju 2017. godine Iva Mia je kao predsjednica HKS *Wellbeing* grupe, uz podršku dekanice za akademska pitanja HKS-a [dr. Jackson Weaver](#), službeno pozvala Chris Ruanea kao predstavnika britanskog parlamenta i Maclaren kao predstavnicu Sveučilišta Oxford da održe radionicu i predavanje „Svjesno i suosjećajno vodstvo“.

To je bilo prvi puta u povijesti *Harvard Kennedy School* da su predavanje i radionicu o „važnosti mentalne prakse u političkom odlučivanju“ održali aktualni parlamentarni zastupnik i uvažena akademska ustanova.

U HKS-ovim novinama *The Citizen* Iva Mia je također objavila članak „[Zašto bi političari trebali prihvatiti mindfulness](#)“.

U listopadu 2017. godine, Iva Mia je prihvatila poziv u Westminster - u parlament Velike Britanije, na 1. međunarodni Summit o svjesnost u politici gdje je *mindfulness* prakticiralo 20 parlamentaraca iz 15 država. Cilj Summita bio je podići svjesnost o važnosti mentalnog kapitala u politici te predstaviti rezultate Izvještaja svjesne nacije Velike Britanije.

Na Sveučilištu Harvard Iva Mia, također, dolazi u kontakt sa [Mindfulness Inicijativom Velike Britanije](#) (Jamie Bristow) i ostalim Inicijativama diljem svijeta koje su osnovane sa ciljem povećanja mentalnog i emotivnog kapaciteta parlamentaraca te zaposlenika u državnoj javnoj upravi i samoupravi.

Inspirirana radom mindfulness Inicijativa, 2019. godine, Iva Mia odlučuje osnovati Mindfulness Inicijativu Hrvatska (MIH), zajedno s Ivanom Bavčevićem kao dopredsjednikom i Sebastijanom Fricom, na poziciji tajnika.

Svrha MIH-a je uvesti *mindfulness* mentalnu praksu u mnoga područja javnog djelovanja u Republici Hrvatskoj - Sabor i tijela državne uprave i lokalne samouprave, zdravstvo, pravosuđe, obrazovanje, poslovni sektor, nevladine udruge i dr.

Prvo predstavljanje u javnosti udruga MIH imala je na Fakultetu političkih znanosti (FPZG), u prosincu 2019. godine gdje smo održali konferenciju „**Bolji politički dijalog i vještina slušanja u parlamentu i lokalnoj politici**“. Na konferenciji je Iva Mia najavila knjigu – Priručnik za lidere – koja daje preporuke liderima kako mogu održavati svoje mentalno zdravlje i donositi bolje odluke.

Uskoro se timu priključuju Igor Ognjenović i Petra Gjurčić te preuzimaju uloge dopredsjednika i tajnice.

Sa dolaskom COVID-a 2020. godine MIH, počinje provoditi 8-tjedne ‘**Mindfulness mentalne treninge na radnom mjestu**’ u Državnoj školi za javnu upravu (DŠJU) prema kurikulumu Sveučilišta Oxford. Do sredine 2023. godine, osnovni dio 8-tjednog mentalnog treninga završilo više od 115, a napredni 43 državnih i javnih službenika te dužnosnika.

U ožujku 2021. godine udruga MIH sa DŠJU, Sveučilištem Oxford, tvrtkom Awaris i Mindfulness in Schools Project-om, organizira *online* konferenciju „**Smanjenje troškova i povećanje učinkovitosti u javnom sektoru primjenom mindfulnessa**“ sa četiri panela: Mindfulness u parlamentu; Mindfulness u zdravstvu; Mindfulness u obrazovanju; Mindfulness u zatvorima. Na konferenciji je bilo prisutno više od 100 državnih i javnih službenika.

Dana 30. rujna 2022. godine, MIH je kao organizator u suradnji sa Hrvatskim saborom i ostalim partnerima na 73. tematskoj sjednici Odbora za zdravstvo i socijalnu politiku Hrvatskoga sabora organizirao događanje „Mentalna i emocionalna otpornost u kriznim vremenima“. Pri kraju događaja predsjednica MIH-a napravila je 10 – minutnu mindfulness praksu za prisutne saborske zastupnike. To je prvi put u povijesti RH da je tema mindfulness-a spomenuta u visokim političkim kuloarima te da su prisustvovali mindfulness vježbi.

U siječnju 2023. udruga MIH pokreće projekt „[Gradovi i općine koje brinu](#)“, koji je međunarodni projekt pokrenut u suradnji i po uzoru na projekte u Belgiji i Sjedinjenim Američkim Državama.

Cilj projekta je ojačati kapacitete službenika jedinica lokalne samouprave za osnaživanje i bolje povezivanje svoje lokalne zajednice. Projekt se sastoji od tri faze - „Osvijesti“ (8-tjedni mentalni trening „Mindfulness na radnom mjestu“); „Primijeni“ (provedba aktivnosti u zajednici); „Poveži“ (dodatna edukacija i druženje s ciljem dijeljenja stečenih iskustava u zajednici). Prva općina koja se priključila projektu sa 8-tjednom edukacijom mindfulness-a je Općina Viškovo, a prvi grad je Nova Gradiška. Više o projektu pročitajte [OVDJE](#).

Udruga je, također, aktivna i u području rada s djecom. U prosincu 2020. godine, Agencija za odgoj i obrazovanje te Ministarstvo obrazovanja odobrili su projekt „Mentalno i emocionalno zdravlje u hrvatskim školama - kroz mindfulness mentalnu praksu“ te na taj način dali zeleno

svjetlo da se po prvi puta u RH - *mindfulness* (potpuna svjesnost) mentalna praksa primijeni u radu s učiteljima i djecom *u školi*.

Preveli smo dokument 'Izvještaj Svjesne Nacije Velike Britanije', koji je prihvaćen u britanskom parlamentu, s ciljem osvještavanja važnosti *mindfulness* mentalne prakse na radnim mjestima, zdravstvu, obrazovanju i zatvorima.

U lipnju 2023. timu se priključuju nove članice - Ines Grubišić, koja preuzima funkciju dopredjednice i Magdalena Živković. Svojim angažmanom značajno doprinose razvoju Naše priče pogotovo tijekom velike prekretnice - prerastanja Udruge u MIH-eamba. Naime, nakon četiri godine postojanja, rad udruge i postignute rezultate prepoznala je Europska Asocijacija Mindfulness Učitelja – EAMBA. U lipnju 2023. godine Mindfulness Inicijativa Hrvatska (MIH) mijenja ime u **Mindfulness Inicijativa Hrvatska - eamba** (MIH–eamba) te postaje punopravna članica EAMBA-e i Nacionalno Udruženje Učitelja mindfulnessa u Hrvatskoj. Time su i u Hrvatskoj zaživjeli visoki standardi kvalitete ujednačeni na europskom nivou, koji jamče stručno podučavanje mindfulness-a kao znanstveno utemeljene i sekularne vještine.