

Egészségügy

- ▶ **Eg. Min.** → MBCT (depresszió ellen) legyen elérhető évente 87,000 rászoruló részére 2020-ra
- ▶ Évente 100 MBCT tréner képzése 5 éven át (1200 tréner 2020ra)
- ▶ MB alkalmazások legyenek elérhetőek krónikus fájdalom, rák, irritábilis bél szindróma esetén

Oktatás

- ▶ **Okt. Min.** → 3 iskolában átfogóan teszteljék a M. programok tanítását, azok nagyszabású kiterjesztésének lehetőségét
- ▶ 1 M GBP támogatás juttatása tanárok M képzésre
-
- ☑ **Welcome Trust** 6,4M GBP kutatásra 7000 diák 76 iskola 5 év, 2 utánkövetés (600 diák agy MRI)

Munkahelyek

- ▶ **Gazd. Min.** → vállaljon vezető szerepet munkahelyi MB programok előmozdítása terén
- ▶ Pilot projektek, tanulmányok egyetemek és munkáltatók közreműködésében
- ▶ **Közszférában** (oktatás, egészségügy, büntetés-végrehajtás területén) legyenek elérhetőek a MB programok hatékonyság ↑ stressz ↓

Büntetés-végrehajtás

- ▶ **Ig. Min.** → végezzen kutatást MB alkalmazások hatásairól a börtönökben
- ▶ MBCT depresszióban érintett raboknak
-
- ☑ **Már az összes magas fokozatú angliai börtönben van MBSR oktatás rabok számára!**