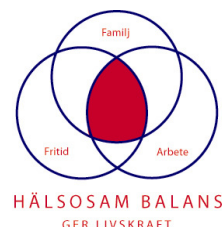


Mindfulness



Mindfulness -De fyra hörnstenarna.

Observera:

Att vara uppmärksam på det som sker här och nu. Situationer, tankar, känslor och beteende, Att tillåta sig att uppleva nuet på ett neutralt sätt.

Inte döma:

Att inte värdera och döma en viktig grundprincip inom mindfulness. Att inte fastna i positiva eller negativa värderingar såsom bra eller dåligt, utan bara göra neutrala beskrivningar utav händelsen. Att acceptera.

Delta:

Att delta smidigt och spontant i det som händer utan att fokusera på sig själv och sin upplevelse. Att se händelsen spelas upp som på en scen där man själv bara är en åskådare och inte aktör.

Att kunna vara här och nu:

Med tekniker i mindfulness övar vi oss att stanna upp och vara här och nu. När vi lyckas vara här och nu fullt upp stannar de malande tankarna och känslorna också upp för ett ögonblick – de är varken över sådant som hänt tidigare eller som skall hända.

Att vara här och nu – att stanna upp- att acceptera - att uppnå sinnesro, det är målet med övningarna i mindfulness. Det är just därför mindfulness är så framgångsrikt verktyg att använda för att reducera stress, stress finns inte här och nu om vi stannar till – stressen skapas antingen av något som varit eller som skall komma. Kan vi lära oss att stanna upp och reflektera kan vi också komma till nya insikter som ger oss möjligheter att förändra våra tankar och våra känslor och hela vår livsstil kan därmed bli sundare.

Det är enkelt att lära sig teknikerna i mindfulness men för att metoden ska bli riktigt effektivt i alla vardagliga situationer och inte bara i kurs rummet krävs övning!

I mindfulness används flera olika tekniker såsom avslappning, meditation och yoga. De första du skall lära deltagare att en skön avspänning som de kan ta till när som helst. Det är viktigt att du förklarar att målsättningen inte är att rensa bort alla tankarna ur deras huvuden. För det är omöjligt. Så snart vi sätter eller lägger oss ner och gör avspänningsövningar kommer tankarna automatiskt.

Tankarna handlar om det som har varit eller det som skall komma. Inom mindfulness lär vi oss att observera tankarna, beskriva dem neutralt och sedan släppa utan att värdera eller analysera dem. För att kunna göra det kan vi befästa medvetandet på något annat, och andningen är det koncentrationsobjektet vi enkelt kan använda oss av.

Källa: H Nord

HÄLSOSAM BALANS

Carina Svensson

070/527 81 53

www.halsosambalans.se

svenssoncarina@hotmail.com

carina@halsosambalans.se

Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.