

MINDFULNESS i teori og praksis

MINDFULNESS

Mindfulness er *bevidst nærvær*.

Det er evnen til at være opmærksom på, hvad der sker lige nu.

Opmærksom på sig selv og andre, opmærksom på sine tanker, og hvordan man har det.

Mindfulness er evnen at være i nuet og være med det, der er, sådan som det er - lige nu.

Uden at dømmes og uden at stræbe efter, at det skal være anderledes.

TRÆNING AF MINDFULNESS

Ved hjælp af øvelser *træner* man evnen til at slippe tendensen til ubevidst og automatisk at reagere og at forsvinde væk i tanker og handlinger.

Man *træner* evnen til at slippe tendensen til automatisk at vurdere og bedømme.

Men mindfulness er ikke øvelserne.

Mindfulness er en måde at være bevidst på og nærværende i livet og i dagligdagen.

HVORFRA

Jon Kabat-Zinn har arbejdet med mindfulness i mere end 30 år - inden for sundhedsvæsenet, hospitaler, skoler, firmaer, fængsler og inden for sportsverdenen.

Jon Kabat-Zinn har grundlagt flere centre for mindfulness og forebyggelse af stress.

Han har udviklet et 8-ugers program MBSR (MindfulnessBaseret Stress Reduktion).

Mindfulness har rødder i buddhismen og bruges også i forbindelse med yoga.

HVOR

- På arbejdspladser og på skoler.
- Ved angst, depression og kroniske smerte.
- Kræftens bekæmpelse.
- I fængsler.
- Militæret.

ÅNDEDRÆTTET

Åndedrættet er centralt i træningen af mindfulness – åndedrættet er det fokus, vi vender tilbage til - igen og igen.

Du skal ikke ændre på dit åndedræt.

Når du praktiserer mindfulness, er der ikke en rigtig eller forkert måde.

Mindfulness handler om at være opmærksom på det, der er, sådan som det er, lige nu.

TANKERNE

Du må gerne tænke.

Med mindfulness bliver du opmærksom på, hvad det er du tænker.

Med mindfulness kan du slippe tendensen til automatisk at følge dine tankerækker og associationer.

OPMÆRKSOMHED PÅ TANKEREN

Hovedtanken, der popper op i sindet.

Følgetankerne, tankerækkerne, associationerne. Du kan lære at kontrollere, vurdere og stoppe tankerne.

MINDFULNESS – ØVELSE

Ret opmærksomheden til dit åndedræt.

Du skal ikke ændre på åndedrættet.

Ved hvert åndedræt tæller du

1 1 1 - 2 2 2 - 3 3 3 – indtil du kommer til 10.

Fokusér dine tanker på åndedrættet.

Forstyrres du af tanker – og det gøre du – begynder du blot forfra 1 1 1.

3 – 10 minutter som små pauser i hverdagen

PRINCIPPERNE

- Accept
- Tålmodighed
- Venlighed
- Ikke dømmende
- Begyndersind
- Giv slip
- Ikke stræbe

MINDFULNESS I PRAKSIS

Daglig træning med øvelser.

Hvor som helst, når som helst - øvelser.

Singletasking - en ting af gangen.

Fuld opmærksomhed, når du går fra det ene til det andet.

Vær i god tid.

MINDFULNESS - UDBYTTE

Reducerer stress, udmattelse og overstimulering.

Ro i tanker og følelser, større overskud og glæde.

Styrker evnen til at nyde livet.

Bliver i stand til at rumme vanskelige situationer.

Mere opmærksom og nærværende.

Styrker gode og kærlige relationer til andre mennesker.

Med mindfulness bliver du bedre til at bestemme mere over dine tanker.

Tanker er ikke virkelighed, tankerne er din *tolkning* af virkeligheden. (historier/dataplan)

Dine tanker bestemmer dine følelser, din adfærd, din opførsel og dit velbefindende.

FORHINDRINGER

Tanker, mønstre og vaner.

Modvilje.

Man møder dét der er, sådan som det er.

Man møder sig selv, som den man er.

Manglende vilje til

- at sætte farten ned / prioritere / slappe af.
- at ændre på vaner.
- at acceptere dét, der er, sådan som det er.

Mangler selvdisciplin og viljestyrke.

MINDFULNESS – SÅDAN

Lytte til en guidet øvelse.

10 – 15 minutter dagligt – 5 dage om ugen.

Gør det så enkelt som muligt:

Samme dage.

Samme tidspunkt.

Samme sted.

Samme øvelse i lang tid.

MOTIVATION

Tidsramme.

Hvorfor vil du det? Hvad er hensigten?

Hvad ønsker du at opnå?

Hvem andre kan have glæde af, at du praktiserer mindfulness??

HVOR SOM HELST – NÅR SOM HELST – OPMÆRKSOMHEDS ØVELSER

2 minutter er nok.

Lige nu, i dette øjeblik, her hvor jeg er, på denne dag, på denne stol, lige nu.

Jeg ånder ind og beroliger min krop,

jeg ånder ud og smiler.

Følg din indånding hele vejen ind,

og din udånding hele vejen ud.

MERE INFO

Ola Schenström *Mindfulness i din hverdag.*

Charlotte Mandrup – flere titler

Find apps med øvelser, fx iMindfulness.

MERE OM SUSANNE MØBERG

Læs mere om mindfulness på min hjemmeside www.moeberg.dk

- Tilmeld nyhedsbrev.

Følg mig på Facebook og Instagram.

BØGER AF SUSANNE MØBERG

- *Sensitive kvinder i plusalderen 45+.*
- *Er du også særligt sensitiv? (udkommet på norsk og tysk, fransk)*
- *Mindfulness for særligt sensitive mennesker (udkommet på norsk, tysk)*
- *Mod til selvværd for særligt sensitive.*
- *Redskaber til særligt sensitive.*
- *Særligt sensitive – Voksne.*
- *Særligt sensitive – Børn.*
- *Mal med intuition – udsolgt forhandles som pdf-fil.*
- *Mal dig glad – udsolgt forhandles som pdf-fil.*
- *Kærlighed & Selvværd – forhandles som e-bog www.Saxo.dk*
- *Glad & Tilfreds med coaching – forhandles som e-bog www.Saxo.dk*
- *Intuition & Handlekraft – forhandles som e-bog www.Saxo.dk*