

MINDFULNESS

”Såsom du tänker så är du”

Mindfulness kan bland annat passa dig som är stressad, rastlös eller vill hitta en vila i tillvaron. Kanske få mer energi och glädje i livet. Om du är ung eller gammal spelar ingen roll.



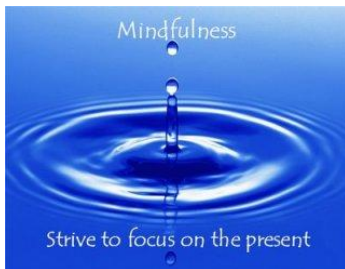
Foto: Pär Westling

Mindfulness

En metod där du kan "hitta hem till dig själv". Detta kan innebära att du kan hitta redskap för att förändra och hitta nya vägar och tankar i ditt dagliga liv.

Vi lever i en tid där vi får mycket information om både det ena och det andra. Vi är nog många som kan kalla oss för den upplysta generationen. Tidningar och TV och andra media har verkligen satsat på att få oss alla på kroken i alla möjliga sammanhang. Vi ska se bra ut, förverkliga oss, vara effektiva, allmänt uppdaterade på allt, socialt kompetenta, gå i terapi m.m. m.m. det är inte konstigt att vi förlorar oss själva och springer runt och knappt vet vart vi är på väg.

Metoden Mindfulness går ut på att vi övar metoden men inte i andan av att uppnå något!



Metoden kan leda till att vi blir mer närvarande och att vi har mer uppmärksamhet på det vi gör. Detta ger en ökad förmåga att se på sig själv och andra med vänlighet och kärlek. Tänk gott, tillåt det goda komma till dig i ditt liv och det troliga är att dina tankar blir mer

öppna. Det är inte det som sker utan det är **tankarna** som ger upplevelsen av obehag, olust eller tvärtom behag och lust. Om vi gläds åt det som är gott kan vi lättare möta det som är svårt. Spännande tankar. Eller hur? Inte alltid lätt, men alltid värt att pröva.

Forskning visar att meditation/mindfulness, där vi inte bedömer eller dömer, utan där vi har tillit, tilltro och kärlek, minskar stress, också utvecklar positiva känslor som gör att vi mår bättre och får större tillgång till våra resurser. Några ledord i Mindfulness är: Nyfikenhet, Tålmod, Tillit o Tilltro.

Rent praktiskt sitter vi på en stol (helt ok med andra positioner). Ledaren guidar i hur du kan uppmärksamma och vara mer medvetet närvarande i din kropp. Därefter sitter vi i tystnad där inget behöver uppnås. Att bara vara här och nu, att acceptera, låta de tankar som kommer komma, sen släppa taget om allt. Vi gör mindfulness i ca 45 min.

Mindfulness kan bland annat passa dig som är stressad, rastlös eller vill hitta en vila i tillvaron. Kanske få mer energi och glädje i livet. Om du är ung eller gammal spelar ingen roll.

Såsom du tänker sådan är du.

Tänk det allra bästa, tänk gott.

Tillåt det positiva dra till sig i ditt liv.

Tänk kärlek, tillit och tilltro till dig själv och till din omgivning,

oberoende av om det känns behagligt eller obehagligt.

Var i det goda, då klarar du det svåra lättare.

Hitta stillheten i tanken.

Hitta vilan efter varje andetag

Har du frågor och funderingar kontakta **Ewa Fager** på Hälsobro, **tfn: 019-14 05 10.**

Begreppet **mindfulness** eller **medveten närvaro** kommer ursprungligen från Buddhismen. Från 1990-talet och framåt har begreppet lyfts fram i västerländsk psykoterapi och stresshantering, till exempel av amerikanen Jon Kabat-Zinn och i Sverige av läkaren Ola Schenström. Ola äger, tillsammans med sin fru, företaget Mindfulnesscenter AB. För mer info: www.mindfulnesscenter.se




Reumatikerförbundet
Lokalavdelningen Örebro


NEUROLOGISKT
HANDIKAPPADES RIKSFÖRBUND
Örebro Lokalavdelning


Kommunal.
ÖREBRO LÄN

Projekt Hälsobro, Manillagatan 10, 702 12 ÖREBRO
Telefon: 019-14 05 10 E-post: info@halsobro.se Hemsida: www.halsobro.se