

Mindfulness är ett begrepp vi hör mer och mer om, det skrivs om det i media och många har också provat eller är nyfikna på att prova. Idag är Mindfulness en beprövad, och av forskare väldokumenterad behandlingsmetod inom stresshantering, smärtlindring, sömnproblem samt ångest och depression. Mindfulness används i dag mer och mer inom traditionell sjukvård.

---

Mindfulness är ett mentalt förhållningssätt, det är inget du tränar en gång i veckan och blir "bra" på. Det är att se verkligheten och uppleva nuet, stunden, det du gör, precis som det är, utan filter. Det är att acceptera nuet precis som det är. För att kunna undervisa i Mindfulness behöver du vara aktiv och själv utöva Mindfulness, varje dag.

De flesta av oss lever idag med ett högt tempo, det har på något sätt blivit "inne" att hela tiden sysselsätta sig. Konsten att göra ingenting, att låta hjärnan och tankarna löpa fritt en stund, blir mer och mer okänd. När såg du senast någon på bussen eller tåget som dagdrömmande stirrade ut genom fönstret? Vår hjärna har begränsningar, oavsett vad vi tycker om det, den är inte skapad för det informationsbrus vi utsätter oss för idag, vi behöver lära oss ett nytt förhållningssätt. Dagens samhälle och digitalisering innebär att vi har enorma möjligheter till utveckling och kreativitet. Vi behöver lära oss att ta tillvara dessa möjligheter utan att bli sjuka av det.

Att föra in Mindfulness i livet innebär att du för in ett nytt förhållningssätt i ditt liv som gör att du saktar ner, du får ett inre lugn, du förstår och accepterar dig själv och blir mer förstående till livet och omgivningen så som det är. Du lär dig att fokusera på det du vill och att behålla fokus, du koncentrerar dig på nuet. Det säger sig själv att den förmågan har du nytta av på alla plan i livet; jobbet, fritiden, barnen, vänner, partner osv.

---

I baskursen träffas vi en gång i veckan under 8 veckor. Programmet kommer från originalutbildningen i MBSR (Mindfulness baserad stressreduktion) som är utformad av Professor Emeritus Jon Kabat-Zin vid Universitetet i Massachusetts i USA.

- Första veckan går vi igenom vad Mindfulness är och inte är. Vi går igenom de 7 viktiga attityderna.
  - Vi pratar om ramarna kring det egna utövandet av Mindfulness, den egna övningen är en förutsättning för att få effekt av kursen.
  - Vi pratar om andning och sittställning
  - Vi går igenom övningar, både lite längre och korta.
  - De följande 7 veckorna består av olika övningar och teman. Vi reflekterar tillsammans hur och lyfter det som kan upplevas som svårt och utmanande.
- 

*Varmt välkommen med dina frågor*

