

INTRO til MINDFULNESS

HVEM, HVAD, HVORFOR, HVORDAN?

JON KABAT-ZINN

Stifter af the Stress
Reduction Clinic &
Center for Mindfulness,
UMass, USA - 1979

DEFINITION AF MINDFULNESS :

OPMÆRKSOMHED PÅ
DET, DER ER I NUET
PÅ EN BESTEMT MÅDE :

- MED VILJE
- I DETTE ØJEBLIK
- UDEN AT VÆRE FORUDIND-
TAGET

≠ AUTOPILOT

HVORFOR

STØRRE GLÆDE,
TILFREDSHED & BEDRE
ALMENT VELBEFINDENDE

↑ RO

↑ KONCENTRATION & OPMÆRK-
SOMHED

↑ MENTAL FLEKSIBILITET

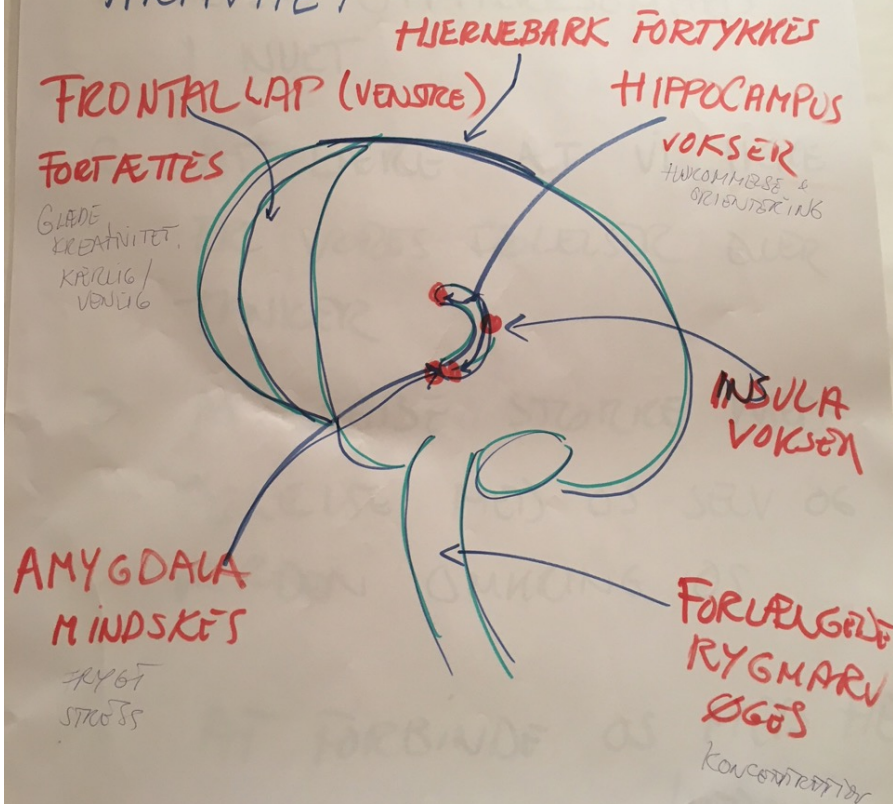
↑ FORBEDRET SØVN KVALITET

↑ ——— IMMUNFORSVAR

↓ MINDSKET STRESSNIVEAU

+ NÆSTE SIDE

MÅLBARE ÆNDRINGER I HJERNENS STRUKTUR & AKTIVITET



4 UDVIKLINGSTRIN

1. TRÆNE OPMÆRKSOMHED
I NUET
2. AT LÆRE AT VI IKKE
ER VORES FØLELSER ELLER
TANKER
3. AT SKABE STØRKE MED-
FØLELSE MED OS SELV OG
VERDEN OMKRING OS
4. AT FORBINDE OS MED HJEL-
HEDEN

HVORDAN

FORMELLE ØVELSER

MEDITATION

KROPSSKANNING

YOGA

CHENDE MEDITATION

ÅNDEBÆT

KROP, SANSE

TANKER

FØLELSER

KÆRLIG / VENLIG
HED

UFORMELLE ØVELSER

ALLE SITUATIONER & ØPLEVER

I VORDT LIV, FX

- SPISE

- VANDRE

- SANSE (ØVELSER), FX TANDBØRS
NING

GRUNDINDSTILLING / 7 MINDFULNESS PRINCIPER

- * BEGINNER'S MIND
- * IKKE - DØMMEN
- * ACCEPT
- * GIVE SKID
- * IKKE - STRÆBEN
- * TÅLMODIGHED
- * TILLID

PRANAYAMA - ØVELSE

AND IND - 2-3-4

HOLD - 2-3-4

AND UD - 2-3-4-5-6

HOLD - 2

AND IND - 2-3-4

HOLD - 2-3-4

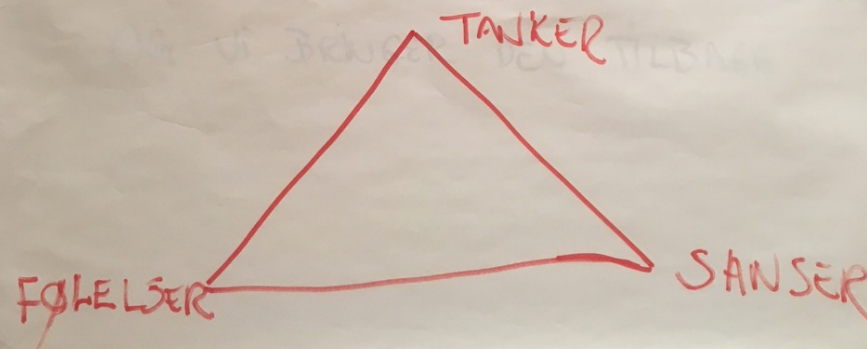
AND UD - 2-3-4-5-6

OSV.

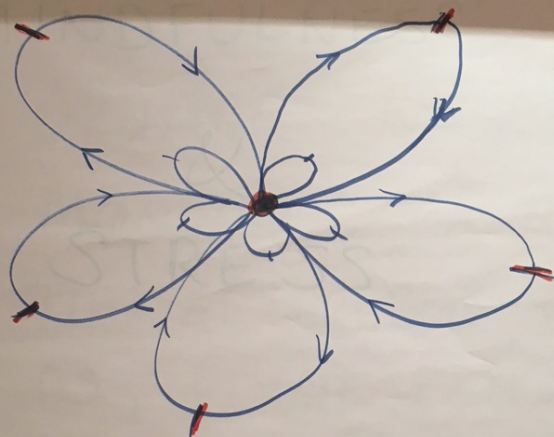
KONTROL ?

VÆREN vs GØREN

OPMÆRKSOMHEDS-
TREKANTEN



OPMÆRKSOMHEDSBLOMSTEN



OPMÆRKSOM PÅ AT OPMÆRKSOMHEDEN ER
VANDRET AFSTED = OPMÆRKSOMHED

OPMÆRKSOMHEDEN VANDRER
OG VI BRINGER DEN TILBAGE

OBWIS KOSHHED2310W21E

MINDFUL

VED OPMÆRKSOMHED

MINDFULNESS

1. OPDAGE NEGAT

&

STRESS

MONSTRE, TX TE

TIL AT SKRIBLE, B

SS, FLYSTE FRA

2. PÅ JAG I AT

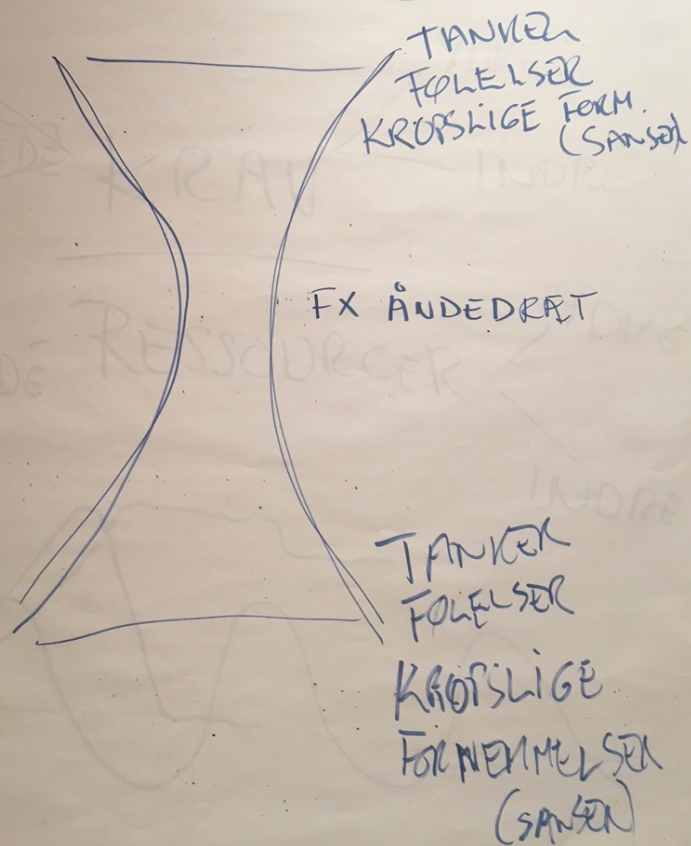
REAGERE PÅ

MINDFUL VED OPMÆRKSOMHED

1. OPDAGE NEGATIVE
MØNSTRE , FX TENDENS
TIL AT GRUBLE , BEKYMRE
OS , FLYGTE FRA. OSV.
2. ØVE SIG I AT
RELATERE TIL SIN
KROP , FØLELSER &
TANKER MERE KONSTRU
TIVT. (7 GRUNDHOLDNINGER)

WINDEN
MEDITATION FX. 3 MINUTTER

TIMEGLAS



WEDUATION EX 3 MINUTER

STRESS ER UBALANCE

~~DPLEVEDE~~ KRAV $\begin{matrix} \swarrow \text{YDRE} \\ \searrow \text{INDRE} \end{matrix}$

~~DPLEVEDE~~ RESSOURGER $\begin{matrix} \swarrow \text{YDRE} \\ \searrow \text{INDRE} \end{matrix}$



MÅ JEG VÆRE TRYK &
BESKYTTET, MOD AL
INDRE & YDRE FORTRÆD
MÅ JEG VÆRE SÅ SUND &
RASK SOM MULIGT
MÅ JEG LEVE MED LETTHED
& GÆDE

Gitte Bowman Bek
GBB@cancer.dk

Et menneskeliv er et gæstehus,
hver morgen en ny ankomst.

En fryd, en forstemthed, en nedrighed,
et øjeblikks bevidsthed kommer
uventet på besøg.

Byd velkommen og bevært dem alle!
Og er det en flok sorger,
der raserer dit hus
og rydder det for møbler,
så giv alligevel hver gæst en god behandling.
Han renser dig måske
og forbereder dig til nye glæder.

Den dystre tanke, skammen, skadefryden,
mød dem leende ved døren
og byd dem indenfor.

Vær taknemmelig, hvem der end kommer,
for hver eneste er blevet sendt
som en vejleder fra den anden side.

"Ild" af Judy Brown

Det, som får ilden til at brænde, er rummet imellem brændeknuderne, et åndehul.
For meget af en god ting, for mange stykker brænde, pakket for tæt, kan slukke flammer, næsten lige så sikkert som en spand vand.

Så for at bygge bål kræves der opmærksomhed på mellemrummene imellem, lige så meget som på træet.

Når vi kan skabe åbent rum på samme måde som vi har lært at stable brændestykkerne op, så kan vi se hvordan det er brændstof og fravær af brændstof, tilsammen, som muliggør ild.

Vi behøver kun at lægge et brændestykke, let, fra tid til anden. Et bål vokser, bare fordi rummet er der, med åbninger, i hvilke flammen, som ved hvordan den vil brænde, kan finde sin egen vej.

Gå langsomt
af Danna Faulds

Det tager kun en påmindelse om at trække vejret,
et øjeblik at være stille, og bare sådan,
noget i mig, som falder til ro, blødgøres,
giver plads til ufuldkommenhed.

Kritikkens barske stemme falder til en hvisken
og jeg husker igen, at livet ikke er et stafetløb;
at vi alle vil krydse målstregen;
at vågne op til livet er, hvad
vi blev født til.

Så mange gange som jeg glemmer, fanger mig selv i at kaste mig fremad
uden overhovedet at vide, hvor jeg vil hen,
lige så mange gange kan jeg træffe valget
at stoppe op, at ånde og være, og gå
langsomt ind i mysteriet.

Kærlighed efter kærlighed⁷

Den tid kommer
hvor du opløftet
vil hilse dig selv velkommen
ved din egen dør, i dit eget spejl,
og begge vil smile ad den andens velkomst

og sige: sæt dig her. Spis.
Du vil igen elske den fremmede, der var dig selv.
Byde på vin. Byde på brød. Give dit hjerte tilbage
til sig selv, til den fremmede der har elsket dig

hele dit liv, og som du har overset
til fordel for en anden, og som kender dig indefra.
Fjern kærlighedsbrevene fra reolen

fotografierne, de desperate notater,
skræl dit eget billede af spejlet.
Sæt dig. Tag for dig af livet.

Derek Walcott

Selvbiografi i 5 kapitler

Af: Sogyal Rinpoche fra bogen: Den tibetanske bog om livet og døden

1 Jeg går hen ad gaden.
Der er et dybt hul i fortovet.
Jeg falder i.
Jeg er fortabt... jeg er håbløs.
Det er ikke min fejl.
Det tager en evighed at finde en udvej.

2 Jeg går hen ad den samme gade.
Der er et dybt hul i fortovet.
Jeg lader som om, jeg ikke ser det.
Jeg falder i igen.
Jeg kan ikke tro, jeg er på det samme sted.
Men det er ikke min fejl.
Det tager stadig lang tid at komme op.

3 Jeg går hen ad den samme gade.
Der er et dybt hul i fortovet.
Jeg ser, det er der.
Jeg falder stadig i... det er en vane.
Mine øjne er åbne.
Jeg ved, hvor jeg er.
Det er min fejl.
Jeg kommer op med det samme.

4 Jeg går hen ad den samme gade.
Der er et dybt hul i fortovet.
Jeg går rundt om det.

5 Jeg går ned ad en anden gade.