



# MINDFULNESS

---

Eva Zelande, Tid til ro  
Narrativ psykoterapeut, stresscoach og  
mindfulness-instruktør

[www.tidtilro.dk](http://www.tidtilro.dk)

# Hvad er meningen med mindfulness?

Meningen med mindfulness er at vi får mere liv ind i vores liv:

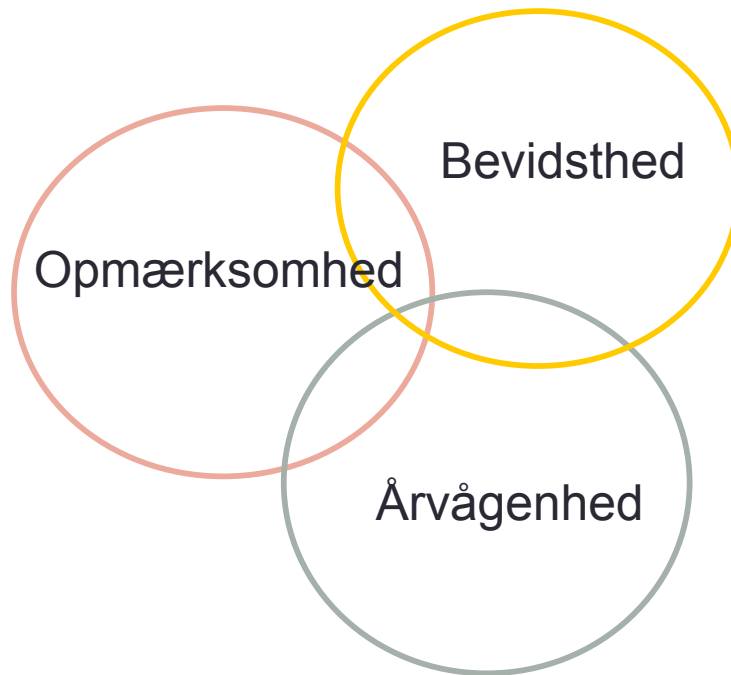
Ved at vi bliver mere nærværende i det nu hvor vi befinder os, i stedet for at være at helt andet sted i vores tanker: i fremtiden med planlægning, bekymringer eller forestillinger

eller i fortiden med repetitioner af tanker om ting der burde være gået anderledes eller ting vi fortryder eller oplevelser og følelser vi har haft.

Vi har 60.000 tanker om dagen – det meste af det er genbrug.

# Introduktion

- Vi har alle været mindfulde som børn
- Alt hvad der kræves er din villighed til at være med dig selv.



# Mindfulness er evidens baseret

- Mindfulness bruges i dag på hospitaler og smerteklinikker i forhold til kræftbehandling, og i forhold til behandling af stress, angst og depression.
- Mindfulness kan gøre det nemmere for dig at:
  - Finde hvile og ro,
  - Mærke dig selv og dine behov
  - Få fornyet energi

# Mindfulness og hjernen

- Det er påvist at hjernen påvirkes på blandt andet følgende områder:
  - Venstre side af præfrontale cortex vokser. Denne del af hjernen har med glæde nysgerrighed og kreativitet at gøre
  - Hjernebarken bliver tykkere, hvilket medfører en forbedret evne til opmærksomhed, planlægning og tænkning samt bedre samarbejde mellem højre og venstre hjernehalvdel
  - Hippocampus vokser. Hippocampus har med vores evne til at berolige os selv og med vores hukommelse at gøre. (Den skrumper ved langvarig stress påvirkning)
  - Insula styrkes når man træner sin opmærksomhed på at mærke kroppen. Insula har med venlighed, medfølelse og omsorg at gøre.

# De fire udviklingstrin

- At træne opmærksomhed i nuet
- At lære at vi ikke er vores følelser eller tanker
- At skabe større medfølelse med os selv og verden omkring os
- At forbinde sig med helheden

# Mindfulness principper

## 1. Beginners mind.

Handler om at se verden med et åbent sind, uden at tro man kender det der møder en, selv om man har set noget der lignede før.

I stedet for at lukke af for det vi sanser fordi vi tror vi kender det vi møder på forhånd, kan denne åbne indstilling give os nye indsigter og forståelse af omverdenen.

Sans verden som sansede du det der er foran dig for første gang. (en rosin for eksempel).

# Mindfulness principper

## 2. Ikke bedømmelse.

Handler om at se verden uden at vurdere om det er godt eller skidt, og forholde sig åbent nysgerrigt. Holder du vurderingen tilbage kan du se flere nuancer, detaljer og sammensatte indtryk.

Det gælder også de følelser og tanker vi har, som man måske kunne ønske var anderledes. Registrer dem blot med venlighed – anerkend at de er der, og lad dem være, uden at fordømme dem eller slå dig selv i hovedet med at du har det som du har det.



# Mindfulness principper

## 3. Accept.

Accept handler om at rumme eller anerkende det som er her og nu.

Accept handler ikke om at resignere og opgive eller om at billige eller sige god for noget – her handler det blot om at anerkende at noget er som det er.

Hvis noget opleves som frustrerende, kan det hjælpe at sige: "Jeg ville ønske det var anderledes, men det er det ikke, det er som det er".

All frustration opstår i mellemrummet mellem det som er og sådan som vi syntes det burde være.

# Mindfulness principper

## 4. At give slip.

At give slip handler om at give slip på vores fastlåste ideer.

Ideer om hvordan andre er, hvordan vi selv er.

Det er også at give slip på at ting skal foregå på bestemte måder for at være gode nok.

Når vi giver slip, kan vi bedre møde andre og os selv med nysgerrighed, venlighed og åbenhed.

Vi kan bedre åbne os for det som er.

# Mindfulness principper

## 5. Ikke ambition.

Ikke ambition er en invitation til at slippe vores egne krav til hvad vi vil opnå i livet.

Det er vigtigere at gøre sig klart hvilken kvalitet, vi ønsker at have i vores liv og forholde os åbne for hvilket konkret udtryk dette måtte få.

Krav til hvilket bestemt job, bolig, kæreste mm. vi vil have, kan blokere for lade sig bevæge af livets strøm.

Vi kan øve os, gøre os umage, men vi kan ikke vide hvilken vind der griber vores sejl.

# Mindfulness principper

## 6. Tålmodighed.

Tålmodighed til at det tager den tid det tager at gå ad de veje vi går. Tålmodighed med processen. F. eks når du øver dig i at være bevidst nærværende.

Nogle gange kommer vi ud af vores komfortzone når vi øver os i noget nyt og ukendt, - for at komme i dybden af noget nyt, er det vigtigt at vi møder det nye som vi vil lære eller begribe med tålmodighed og venlighed overfor os selv.

# Mindfulness principper

## 7. Tillid

Tillid til at vi sanser det vi sanser, mærker det vi mærker styrker os i forhold til at stå fast med god jordforbindelse når andres ideer om hvad der er rigtigt eller forkert kan blæse os omkuld. På den måde er tillid med til at gøre det nemmere at mærke hvad der er sandt for os.

Tillid er vores bedste modtræk til bekymringer. Tillid hjælper os til at møde det der er med ro i sindet.

Tillid til at alting nok skal gå, hjælper os til at være her og nu.

# Meditationer

- Kropsscanning
- Nærvær med åndedrættet
- Betragteren der iagttager tanker og følelser der driver forbi
- Træet
- Tillid til vinden der fylder sejlet.
- Gående meditation
- Kærlighedsmeditation

Lær meditation med denne meditationsguide:

<http://www.tidtilro.dk/guide-til-meditation>

# Åndedrætsøvelse, kan bruges til at skabe ro, for eksempel forud for søvn:

Tæl inde i hovedet medens du trække vejret.

Træk vejret ind -2 – 3 – 4

Hold vejret – 2- 3- 4

Pust ud – 2- 3- 4- 5- 6

Hold – 2

Træk ind – 2- 3- 4

.....

Fortsæt så længe det giver dig ro



# 10 gode råd for at skabe mere ro i dit liv.

Gælder både for sansestærke og hvis du har tendens til at få stress.

1. ½ times alenetid om dagen
2. Pause hver time
3. 1 times pause efter arbejde
4. Regelmæssig døgnrytme (kost, motion, aktivitet/hvile)
5. Undgå at arbejde efter kl 20
6. Daglig bevægelse i naturen
7. Holde fri i weekenden
8. Arbejde med noget som giver mening for dig
9. Vedligehold og pas på dine nære relationer
10. Skab gode omgivelser for dig selv

Læs Lisbeths 20 gode råd mod stress:

<http://www.tidtilro.dk/20-gode-raad-mod-stress>



A close-up photograph of an olive branch. The branch is covered with several olives in various stages of ripeness. Most are a deep purple color, but one is still green. The olives are elongated and have a smooth, slightly waxy texture. The leaves are green and elongated, with some showing signs of aging or damage. The background is blurred, showing more of the branch and leaves.

Gro i ro