

Livskrafts-nytt!

Redan november! Ibland så känns det som att dagarna och veckorna bara rusar förbi. Och nu när dagarna dessutom blir kortare och vi går mot slutet av året med allt vad det innebär så kanske det ibland känns som att livet rullar allt för fort. Att man inte riktigt hinner närvara i det som sker. Allt för ofta är vi någonstans i framtiden i tanken, eller så kanske vi ältar det som redan hänt och önskar att det varit på något annat sätt.

”Alla dessa dagar som kom och gick – inte visste jag att det var livet”.

Ett citat som säger en del. Som tur är så finns det metoder för att stoppa karusellen. Ett mycket effektivt redskap som hjälper oss att stanna upp tillvaron och leva mer här och nu är mindfulness. Det är en teknik som är över 5000 år gammal men som idag också har en akademisk förankring och påvisad biomedicinsk effekt.

Mindfulness (medveten närvaro) innebär att inta ett accepterande och icke-värderande förhållningssätt. För att vara mer närvarande men också kunna inta ett helhetsperspektiv i olika situationer. Att acceptera det som är innebär att stanna kvar i det som är och neutralt observera nuet. Att se det som sker som det är utan att döma, värdera eller tolka. Acceptans är inte detsamma som att gilla, tycka lika, ge upp sin åsikt eller bli passiv. Vi kanske inte vill eller tycker om det som sker, men när vi accepterar att så här är det just nu, då kan vi göra något åt det. Acceptans hjälper oss att ta kommando över våra liv. Bli medvetna så att vi kan vara objektiva och få perspektiv och därmed gå vidare i aktiv handling utifrån det som är bäst för oss.

Här är en övning som ger möjlighet till mer medvetna val genom helhetsperspektiv:

- Observera nuet neutralt och agera utifrån det: Inta observatörsposition och betrakta situationen med perspektiv utanför dig själv. Skärma av situationen från dåtid och framtid och utgå från det som är och sker just här och nu. Betrakta situationen neutralt genom att avstå från att döma, värdera eller tolka den. Agera sedan utifrån det som du observerat neutralt i nuet. Gå vidare i aktiv handling genom att fråga dig själv: Ska jag agera eller inte? Om du väljer att agera, vad är då det bästa att göra eller tänka just nu?

Ytterligare några övningar att prova för en mer medveten och närvarande vardag:

- Lägga märke till andningen när du vaknar och innan du somnar. Fokusera också på andningen då och då under dagen. Ta några djupa andetag med full uppmärksamhet och närvaro.
- När du väntar, till exempel vid ett trafikljus, en kö eller telefonkö, ta tillfället och andas och känn efter i kroppen: Hur känns det? Vilka känslor finns där?
- När du äter eller dricker: titta, lukta, smaka, tugga och svälj med närvaro. Tänk på vad maten gör för din kropp.
- Lyssna noga när du samtalar med någon. Öva på att bara lyssna utan att avbryta, planera vad du själv ska säga, hålla med eller invända.
- Stanna upp och iaktta din omgivning: ditt barns ansiktsuttryck, regndropparna på fönsterrutan, vardagsljud omkring dig ...
- Skärp uppmärksamheten när du gör vardagliga aktiviteter som du ofta gör omedvetet eller otåligt, tex. borstar tänderna, diskar osv. Fokusera och koncentrera dig helt på dem och använd alla dina sinnen.

- Uppmärksamma din kropp vid olika tillfällen. Tex: Notera din kroppshållning. Hur känns kroppen när du rör dig? Uppmärksamma spända muskler och rikta andningen mot de spända kroppsdelarna och låt spänningen lämna kroppen på utandning.

Önskar Dig en medvetet närvarande november!

Marie Sandgren

Livskraftcoaching
www.livskraftcoaching.se

*Vid vidarebefodran av detta nyhetsbrev, ange gärna källan.
Vid avbokning av nyhetsbrevet maila sandgren@hogsby.net.
Tfn. 070-3960649*