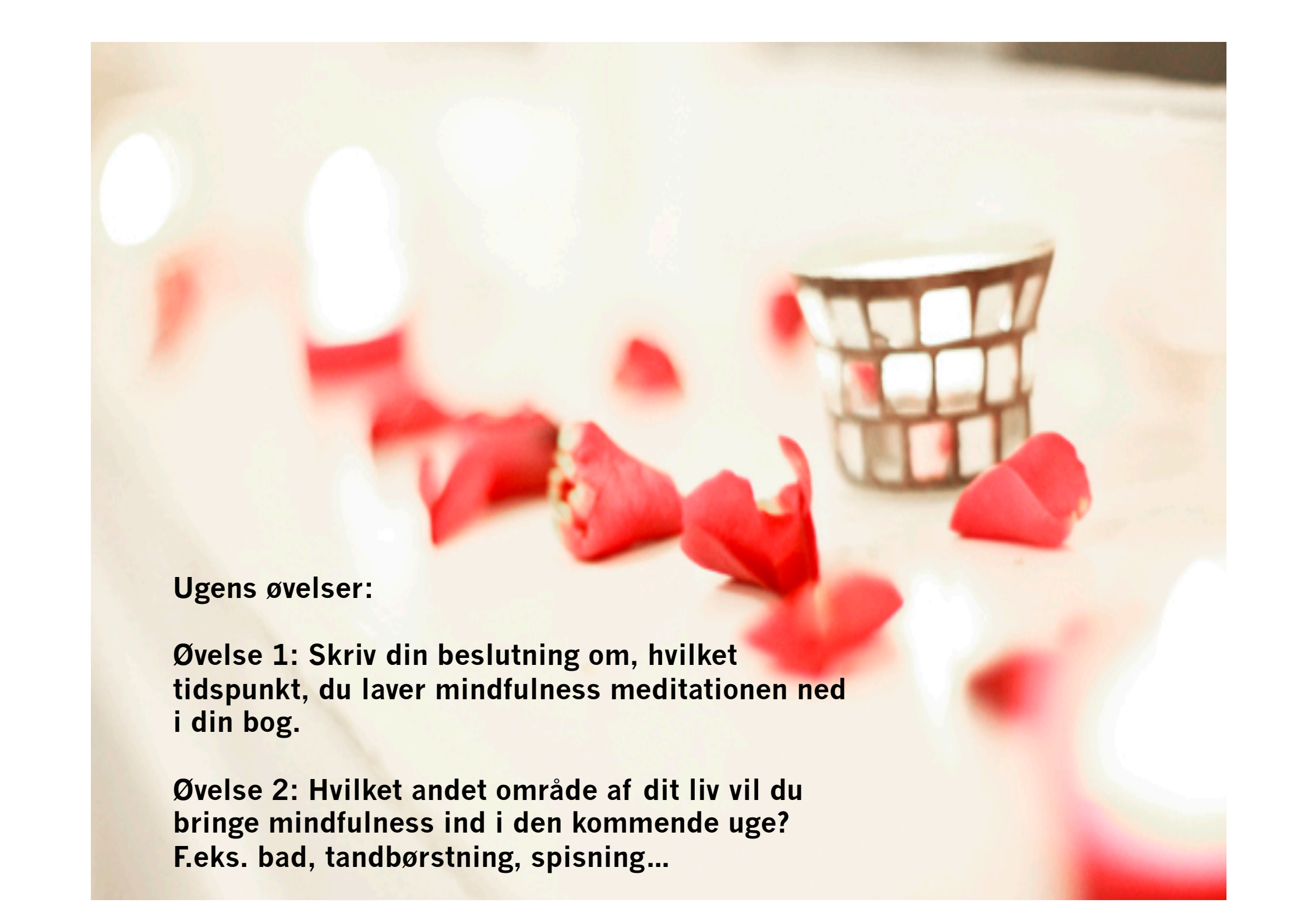


Mindfulness – en tid til at være

Mindfulness (smriti) betyder "at huske".

Mindfulness er den neutrale og nærværende måde at forholde sig til de fænomener, din krop, følelser og omgivelser møder. Et centralt punkt i mindfulness er evnen til nærvær og fuld opmærksomhed på det, der er lige nu. Tilstedeværelse med alle sanser vågne. Følelser og tanker opleves, som de er, men vurderes ikke, de observeres blot. Dette giver dig et indblik i, hvorledes du selv er og reagerer på bl.a. stress og pres. Bevidsthed om dig selv og dine reaktioner giver mulighed for objektivt at forholde sig til, hvad der end måtte opstå i nuet, derved opøver du evnen til at agere i stedet for at reagere.



Ugens øvelser:

Øvelse 1: Skriv din beslutning om, hvilket tidspunkt, du laver mindfulness meditationen ned i din bog.

Øvelse 2: Hvilket andet område af dit liv vil du bringe mindfulness ind i den kommende uge? F.eks. bad, tandbørstning, spisning...