

Medvetet närvarande

Att vara medvetet närvarande i det samhälle och den i tid vi lever kan vara svårt. Med det mycket höga tempo vi har både på jobbet och på fritiden och med all information, som vi ska ta ställning till och allt som vi måste göra är det lätt att vår uppmärksamhet kanske i högre grad än tidigare dras bort från nuet. Vi pressar in allt fler saker för att få tiden att räcka till och försöker göra fler saker samtidigt. Många människor skulle må bra av att oftare bara göra en sak i taget.

Med autopiloten på

Vi har alla en naturlig förmåga att vara närvarande men oftast är vi bara närvarande under korta stunder. Vår uppmärksamhet splittras av en mängd skäl. ”Du bestämmer dig för att gå från ett rum till ett annat för att hämta en sak och när du kommer in till rummet för ditt ärende så har du glömt vad du skulle hämta där”.

Att ha ”autopiloten” på är ett sätt att beskriva att man fungerar på ett mekaniskt eller automatiskt sätt utan att vara medveten om vad som händer. Kroppen gör en sak och huvudet en annan. Det är i och för sig en viktig funktion men när dessa automatiska beteenden tar över större delen av vår dag går vi miste om mycket.

När vi sitter i bilen kan vi ibland köra länge med ”autopiloten” på utan att vara medvetna om var vi är. På samma sätt kan det vara att vi inte är riktigt ”närvarande”, här och nu, i varje ögonblick, när det gäller vårt liv. Vi kan ofta vara miltals borta utan att vi tänker på det eller vara på väg någon annanstans utan att vara där vi faktiskt är. På det här sättet kan livet bit för bit, ett ögonblick i sänder glida oss ur händerna utan att vi är medvetna om det.

Med autopiloten på är det också sannolikt att vi fastnar i gamla spår, som med tiden blir djupare och djupare. Automatiska tankemönster

leder oss längs samma väg gång på gång och vi svarar med samma beteenden, som egentligen inte är till hjälp för oss.

Det första steget för att bli mer närvarande, mer Mindful, är att bli medveten om att vi går på autopilot under en stor del av vår vardag.

Medveten närvaro och Acceptans

Grundbegrepp i Mindfulness är ”medveten närvaro” och ”acceptans”. Mindfulness meditation är egentligen en urgammal metod som visat sig ha stor relevans för nutidens liv, särskilt när det gäller att förebygga och hantera stress men även som en väg ur nedstämdhet, visat i forskning. I Mindfulness tränar man sig att leva mer medvetet genom rikta sin uppmärksamhet på ett speciellt sätt, avsiktligt, i nuet och utan att värdera eller döma det man uppmärksammat.

Genom att bli uppmärksamma på våra tankar, känslor och kroppsliga sensationer, här och nu, ger vi oss själva en möjlighet till att kunna leva mer medvetet. Vi behöver på så sätt inte falla in i samma automatiska tankebanor, som tidigare skapat bekymmer.

Att inte vara medveten kan i längden leda till att vi inte har kontakt med kroppen, dess signaler och budskap och att vi förlorar energi. Detta kan i sin tur skapa många fysiska problem för oss, problem som vi inte vet att vi framkallar hos oss själva.

Avsikten med det här programmet är att öka medvetenheten om att vi kan välja hur vi reagerar i olika situationer till skillnad från att reagera automatiskt. Vi gör det genom att träna oss att bli mer medvetna om var vi har vår uppmärksamhet och avsiktligt byta fokus om och om igen.

Mindfulness-träning

Mindfulness är med andra ord en form av träning som består i att rikta uppmärksamheten på det vi vill och behålla den. Att behålla den är det svåra.

En kurs i Mindfulness- Based Cognitiv Therapy (MBCT) pågår under åtta veckor á 2 timmar per gång. Man bör vara beredd att träna på egen hand mellan gångerna ca 30 minuter 6 dagar i veckan.

Träningen består av ett antal guidade övningar:

- Kropps-scanning
- Stretch och yogaövningar
- Kortare och längre meditation

Kurs hösten 2009

Höstens kurs startar 21 september med träffar varje måndag t o m 16 november, uppehåll vecka 44 p g a skollov.

Tid: 19.00-21.00

Plats: Centralt Åkersberga

Kostnad: 3000:- inklusive CDs med övningar och material

Mer information och anmälan

Irene Risbrandt

Arbetsliv&Psykologi

Tel. 08-37 16 14, 070-289 93 84

e-post: risbrandt.i@telia.com

www.**irb**arbetslivpsykologi.se

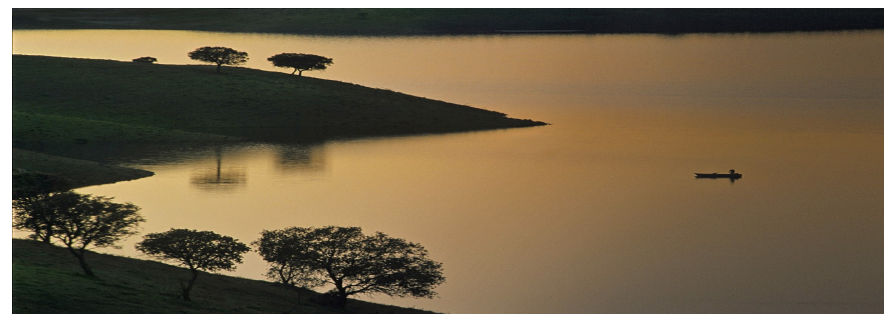
Lena Hammarbäck

Vindrosen Konsult AB/Arbetslivspsykologen

Tel 08-540 683 86, 070-497 19 07

e-post: lena.hammarback@arbetslivspsykologen.com

www.arbetslivspsykologen .com



Mindfulness

En kraftfull metod
mot
stress och nedstämdhet

Ny kurs hösten 2009



Irene Risbrandt Berglund
Leg psykolog/Organisationskonsult
www.**irb**arbetslivpsykologi.se



Arbetslivspsykologen
Lena Hammarbäck
Leg Psykolog/Organisationskonsult
www.arbetslivspsykologen.com

