

# AFTONBLADET

Textstorlek: **1 2 3**

## Väck dina sinnen!

Mindfulness lär dig njuta av vardagen

**Du glömmen handväskan i mataffären.**

**Du ser inte att löven växlat från grönt till gult.**

**Mindfulness kan hjälpa dig att bli mer närvarande och njuta av vardagen.**

Minns vad du såg på väg till jobbet i morse? Var det molnigt? Minns du hur träden såg ut? Förmodligen inte.

Många i dagens stressade samhälle har svårt att vara medvetet närvarande. I stället tänker man på kvällens middag eller problem på jobbet.

### Lär dig hantera stressen

Mindfulness kan göra att du blir bättre på att leva i nuet. Begreppet vinner allt mer mark bland psykologer och terapeuter som behandlar människor med utmattningssyndrom.

Men mindfulness vänder sig även till den breda allmänheten.

På yogacentret Yogayama i Stockholm har man i två år erbjudit kurser i mindfulness.

– Vi riktar oss till alla som upplever att tiden är knapp och att tankarna far genom huvudet, säger instruktören Martin Wikfalk.

Han beskriver mindfulness som en strategi för att klara av ett stress-igt vardagsliv. Det kan lära dig att hantera negativa eller aggressiva tankar som kommer när du sitter i en bilkö, triskas med ilska barn eller en krävande chef.

– Vi har en tendens att reagera enligt samma tankemönster varje gång. Med mindfulness får man hjälp att reda ut vad som är tankar, känslor eller bara en kroppssensation, säger Martin Wikfalk.

### Öva varje dag

Mindfulness handlar om att ta en sak i taget. Att acceptera nuet – så som det är. Detta kan du öva på varje dag.

– Börja när du går, cyklar eller kör bil till jobbet. Försök bli medveten om vad du ser och upplever genom dina sinnen.

En annan viktig övning är me-ditation. Tio minuter per dag kan räcka. Och du behöver inte vara en zen-mästare för att klara det.

– Många tror att de måste vara väldigt lugna för att meditera. Men så



Njut av frukosten.

Foto: BÖRJE THURESSON

### Varva ner i vardagen

**Bildextra** [Åtta enkla övningar](#) från boken Mindfulness i vardagen – träna själv!

**Testa – Är du mindful?** Se om du behöver träna upp medvetenheten.

**Väck dina sinnen!**

**Mindfulness** lär dig njuta av vardagen.

[Varva ner i vardagen](#) – 16 lätta knep för att må bättre **"Kan mindfulness hjälpa mitt förhållande?"** Läs chatten med **Ola Schenström**.

är det inte. Mindfulness-meditation är ett sätt att nå ökad självkännetdom och se sin omgivning med klarare ögon. Men det krävs att du övar, säger Martin Wikfalk.

Meditation och mindfulnessövningar har även andra positiva effekter.

– Du lär dig att observera vad som händer i ditt medvetande utan att låta dig ryckas med. Kroppen får en chans att återhämta sig. Och du får en rikare upplevelse av livet.

**Maria André**

### Sittande meditation – 10 minuter

● Boka gärna tid med dig själv för meditation. Morgonen är en bra tid innan familjen vaknar.

● **1 Välj en plats** som är lugn och tyst.

● **2 Sitt på en stol** med fötterna platt på golvet. Sitt en bit från stolsryggen.

● **3 Ha gärna en kudde** under rumpen så att bäckenet kommer i rätt ställning.

● **4 Sitt med axlarna sänkta.** Ha en ställning som signalerar vakenhet.

● **5 Formulera din avsikt** med meditationen, som "Jag vill leva ett lugnare liv/minska min stress/öka mitt tålamod".

● **6 Rikta din uppmärksamhet** på din andning. Känn efter i näsa, bröstorg, mage. Följ några andetag in och ut.

● **7 När du upptäcker** att tankarna vandrar iväg, för tillbaka uppmärksamheten till din andning.

● **8 Om tankarna kommer igen:** Stanna upp – Observera dem – Acceptera dem – Släpp dem (SAOS). Föreställ dig tankarna, som moln på himlen. De driver sakta bort.

● **9 Under de sista ögonblicken** när du sitter, återgå till din andning. Känn efter hur hela andetaget fyller din kropp.

●

●

(Utdrag från cd-skiva som tillhör boken "Mindfulness i vardagen". Läs mer på [www.mindfulnesscenter.se](http://www.mindfulnesscenter.se))

Utskriftsdatum: 2007-11-23

Publicerad: 2007-09-26

Webbadress:

<http://www.aftonbladet.se/kropphalsa/psykestress/article864994.ab>

### Tipsa oss!

MMS & SMS: 71000

Mejla: [71000@aftonbladet.se](mailto:71000@aftonbladet.se)

Ring: 08 - 411 11 11

© Aftonbladet Nya Medier