

# Investera i välmående och frigör nya krafter...



## Träna dig i mindfulness

Söndagar kl 11 träffas 15 personer i Lilla Hammars gård i Höllviken för träning i Mindfulness.

– Träningen syftar till att lättare kunna hantera vardagliga situationer och stress, berättar Anita Carlsson som leder gruppen.

AV BIRGITTA ÅHLUND FOTO: ACT OUT

### Vad är "Mindfulness"?

– Det är ett sätt att öka sin lyhördhet och självkänedom och därigenom bli mer medveten om sina behov. Då blir det lättare att hantera vardagliga situationer och stress, göra medvetna val och att ta beslut.

### Hur går det till i praktiken?

– Det är både ett förhållningssätt till livet och en teknik. Det handlar om att ta sig tid att vara i nuet, att uppleva med sina sinnen, och inte bara tänka.

### Vad är det för skillnad på Mindfulness och Yoga?

– Yoga har också som syfte att man ska vara mycket i sig själv och fokuserar även på andningen. Men Yoga är rörelser av

en bestämd karaktär, medan Mindfulness innebär ett förhållningssätt. Båda betonar vikten av ett meditativt förhållningssätt. Yoga kan fungera bra som komplement.

### Ser du ett behov av den här typen av övningar?

– Jag kan se att många i dagens samhälle liksom har "stängt av sina kroppar". Jag tror att vi ska lyssna mer på kroppens signaler, och förhålla oss till oss själva på ett sätt som gör att vi mår bra.

### Vilka vänder sig den här typen av träning till?

– Den vänder sig till alla som vill vara mer i nuet och kunna njuta och känna glädje i vardagen.



## Attityder till livet och inom mindfulness- träning

Här följer de 7 attityderna som gäller i mindfulnessträningen och livet:

### 1 *Inte döma*

(bedöma eller jämföra) – exempelvis bara betrakta blommorna utan att jämföra vilka som är vackrast eller doftar godast, gäller också människor.

### 2 *Nybörjarsinne*

Vara öppen som ett barn inför nya övningar och upplevelser.

### 3 *Tillit*

Att lita på sin egen förmåga och på andra.

### 4 *Inte sträva*

Inte sträva efter något i alla dina handlingar.

### 5 *Acceptans*

Se verkligheten som den är inte som vi önskar att den vore. Acceptera dig själv och andra.

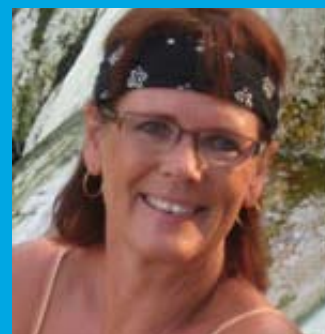
### 6 *Tålmod*

Naturen ger många uttryck för att du ska ha tålmod, t ex längden på en graviditet.

### 7 *Let go - släppa taget*

Att acceptera saker och ting som de är, både det som varit bra och det som varit mindre bra. Att släppa taget och gå vidare.

(Källa: "Vart du än går är du där" av Jon Kabat-Zinn)



Anita Carlsson leder Mindfulnessgruppen, och har även ett "Retreat" i Höllviken den 16-17 maj. Läs mer på [www.actout.se](http://www.actout.se)