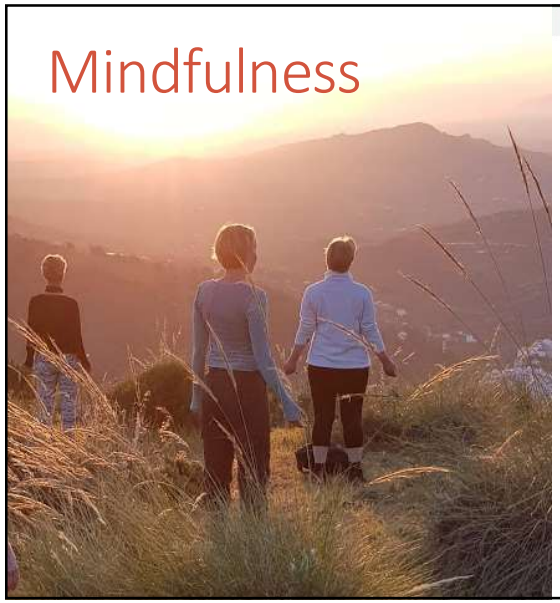
Mindfulness

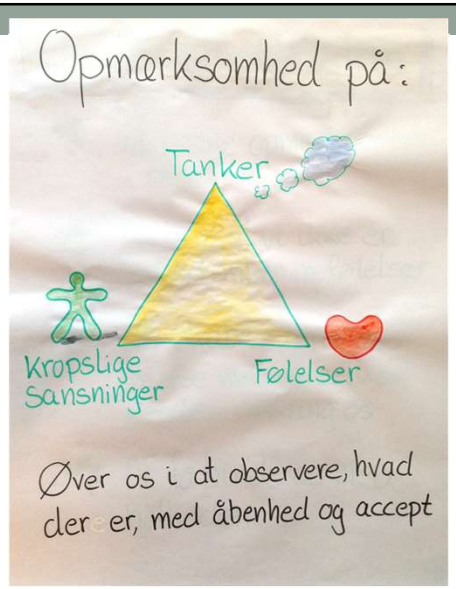


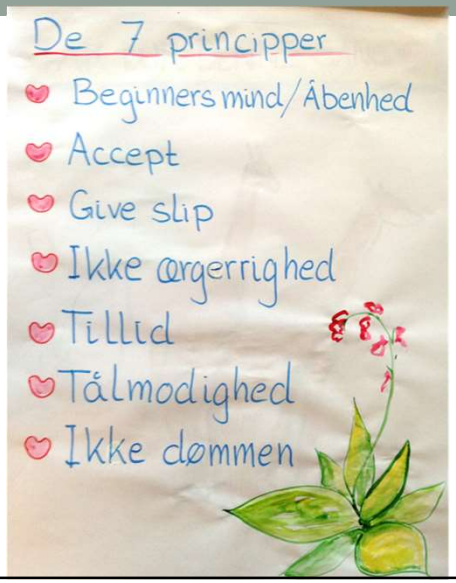
Mindfulness:
At fastholde bevidsthedens modtagelighed for nuet

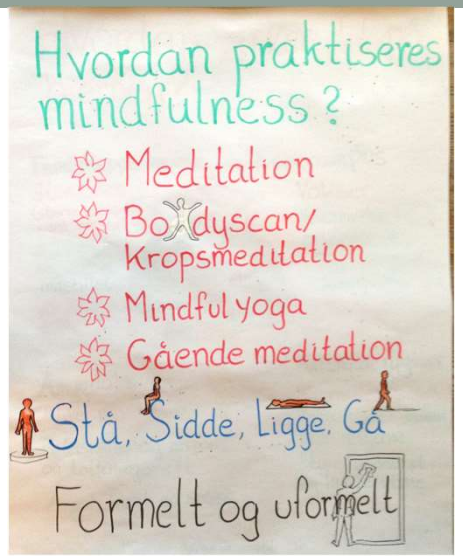
Mindfulness er opmærksomt nærvær fra øjeblik til øjeblik, og uden at være dømmende.
Alt hvad der kræves, er din villighed til at være med dig selv.

Introduktion

- Opmærksomhed på hvad der rør sig i dit sind lige nu. Det kan være tanker, følelser, sanser og kropslige fornemmelser.
- Attitude er den indstilling du har til det du observerer: åben, venlig, nysgerrig accepterende..
- Intention er den beslutsomhed kombineret med motivationen hvormed du kommer tilstede i nuet







Mindfulness er evidens baseret

Mindfulness bruges i dag på hospitaler og smerteklinikker i forhold til kræftbehandling, og i forhold til behandling af stress, angst og depression og spiseforstyrrelser

Mindfulness indgår i langt de fleste stressrehabiliteringsprogrammer (”Åben og Rolig”)

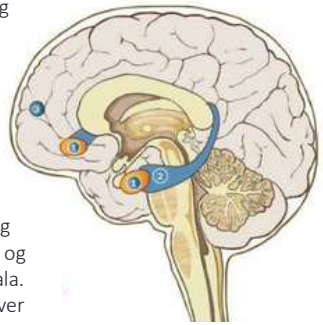
Mindfulness kan gøre det nemmere for dig at:

- Blive rask efter stress sygemelding
- Finde indre ro og stabilitet,
- Mærke dig selv og dine behov
- Få fornyet energi

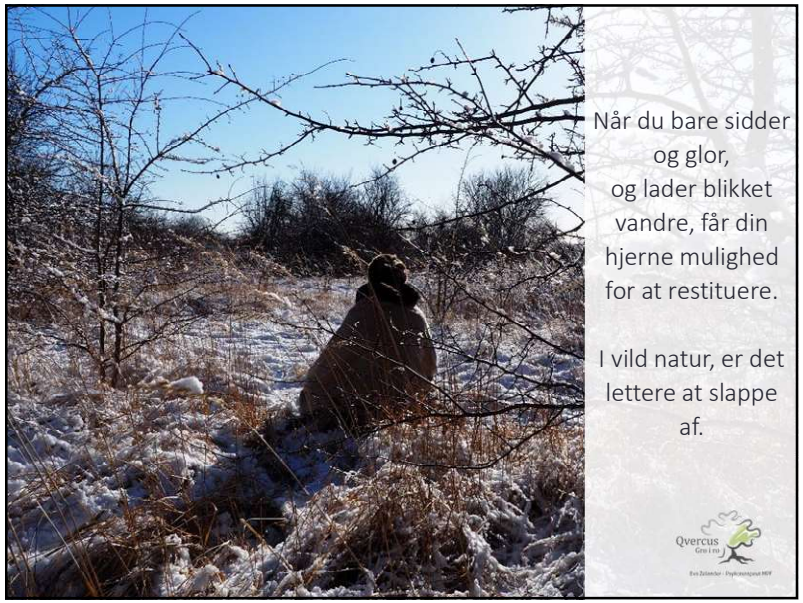
Den langsigtede effekt af mindfulness meditation på hjernen.

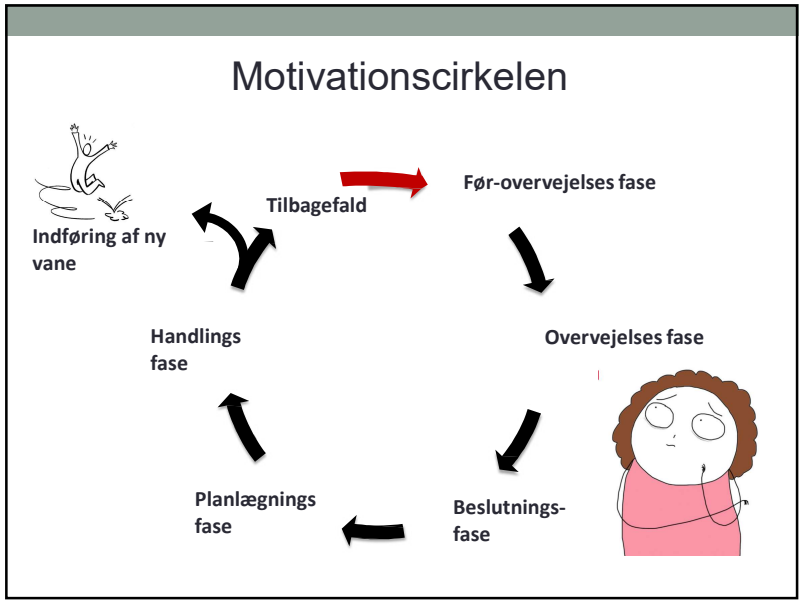
1. Amygdala
Aktiveres ved frygt og angst, vokser under langvarig stress. Denne kirtel bliver mindre ved mindfulness træning

2. Hippocampus
Har med indlæring og hukommelse at gøre og regulering af amygdala. Den skrumper og bliver hullet ved langvarig stress men vokser igen ved mindfulness træning



3. Præfrontale cortex
Regulering af følelser og adfærd og det at træffe kloge beslutninger. Denne del af hjernen aktiveres ved mindfulness træning


Når du bare sidder
og glor,
og lader blikket
vandre, får din
hjerne mulighed
for at restituere.
I vild natur, er det
lettere at slappe
af.
Qvercus


Motivationscirkelen
Tilbagefald
Før-overvejelses fase
Indføring af ny vane
Overvejelses fase
Handlings fase
Beslutnings-fase
Planlægnings fase