**MiNDFULNESS TRäNING**

Medveten närvaro för glädje och livskvalitet

Hantering av stress och smärta i dagliga livet



#### M B S R

**M**indfulness **B**aserad **S**tress **R**eduktion

i enlighet med Center for Mindfulness in Medicine, University of Massachusetts

**Välkommen till 8 veckors programmet !**

#### Monica van der Pals

#### Leg Sjukgymnast & Mindfulness lärare

#### [www.kropp-sinne.se](http://www.kropp-sinne.se)

#### Mindfulness träning är

. Att träna dig i att med alla sinnen vara klarvaket uppmärksam på det som är här och nu.

. Att öka din förmåga att finna balans, lugn och ro i din vardag och i ditt arbete.

. Att kunna göra dig av med onödig stress. Det ger avspänning och vila i både kropp och sinne. Mer glädje och ökat välbefinnande.

Alla människor kan träna sin medvetna närvaro genom enkla övningar.

Speciellt passar träningen Dig som upplever stressrelaterade besvär, oro, smärta, sömn och koncentrationssvårigheter.

**Avsikten**

är att slappna av och vara i nuet, öppen både för vad du känner och vad som pågår i din omgivning.

**Attityden**

är vänlig , fördomsfri och icke dömande.

**Målet**

**är att må bra och få en mer stressreducerad livsstil.**

Dina stress redskap

**Andningsankaret**

Andningen är naturlig och går helt av sig självt. Bara känn andetagen komma och gå. Känn dem i magen, bröstkorgen och i näsan. Följ andetagen hela vägen in och hela vägen ut utan att förändra eller kontrollera dem. Koncentrera dig på din andning. Andningen är djupt förankrad inne i kroppen. Andningsankaret förankrar dig tryggt både i dig själv och i nuet. Det kan lugna ner både kropp och sinne.

##### 2 Enkla övningar

. Följ 3 andetag hela vägen in och hela vägen ut. Släpp efter i utandningen. Träna dagligen i alla tänkbara situationer.

. Stanna upp och koncentrera dig helt på dina andetag.Se hur länge du klarar att följa dina andetag innan tankarna vandrar iväg.

**SVALA**  är ett stressredskap som du kan behandla tankar , känslor och känningar i kroppen med för att få mer lugn, ro och avspänning. Människan har friheten att själv välja förhållningssätt till det som händer. Lyssna både till dina stress signaler och till det du mår bra av .

**S = Stanna upp**

**V= Vaken** och uppmärksam. **Observera utan att döma**

Betrakta neutralt både dig själv, andra och din omgivning.

**A = Acceptera** **Ge tillåtelse** till att det är som det är just nu.

**Välj** att agera klokt, och övervägt /eller

**L = Låta vara** Lungt gå vidare/ släppa taget

**A = Andas** Andas och släpp in något nytt.

**Kroppsscanning** Kroppen får vila när vi lugnt för vår uppmärksamhet från ställe till ställe hur det än känns o hur det än ser ut. Det ger effektiv avspänning. Kropp och sinne hör ihop. Träna med Mindfulness Stress&Smärta App i början för att sedan klara det själv.

**Prova att delta med ökad närvaro i det som händer genom att ofta fråga dig:** Vad gör jag och vad tänker jag på? Är jag vaken och uppmärksam på det som händer nu?

**M B S R**

**Mindfulness Baserad Stress Reduktion**

**8 veckors program i liten grupp**

**Träningen består av 5 delar:**

**Mindfulness meditation.** *Klarvaken uppmärksamhet på det som är* ***nu.***

**Kroppsscanning.***Kroppskännedom,avspänning, medveten närvaro i kroppen.*

**Mindful Yoga***. Rörelser, andning, uppmärksamhet, styrka och balans.*

### Mindfulness i dagliga livet. *Möta vardagsstress och glädje på kloka sätt.*

**Mindfulness Stress&Smärta App daglig träning och skriftlig information.**

**Monica van der Pals**

**Leg. Sjukgymnast & Mindfulness lärare**

(utbildad av Center for Mindfulness in Medicine, University of Massachusetts Medical School)

Sjukgymnastik Stress och Smärtmottagningen

[www.kropp-sinne.se](http://www.kropp-sinne.se) **Copyright © Mimo 004**