

MEDVETEN NÄRVARO

Medveten närvaro, eller mindfulness som det också kallas, är en färdighet som hjälper oss att styra vår uppmärksamhet. Medveten närvaro handlar inte om att "sluta tänka" utan att träna upp vår förmåga att vara här och nu för att själva kunna välja var vi vill rikta vår tankeverksamhet. Vi lär oss sälla bort distraktioner och negativa tankar och stärker på så sätt vår förmåga att fokusera på rätt saker. Färdigheten syftar till att vara medveten om och accepterande gentemot vad som sker just här i stunden och kan användas för att minska bland annat oro, stress och nedstämdhet. Det kan också göra det lättare att hantera smärtproblematik.

Hur kan jag öva på medveten närvaro?

Det finns många olika sätt att träna upp sin förmåga att vara medvetet närvarande. På internet, i appar och i böcker kan du hitta många olika övningar att göra på egen hand. Många tror att övningar i medveten närvaro enbart innebär att lyssna på guidade meditationer men detta är endast ett av många sätt. En stor fördel med medveten närvaro är att det går att träna på var som helst och när som helst, på pendeltåget, i duschen, när du borstar tänderna eller under fikarasten är några exempel. Det kräver inte heller några förkunskaper eller någon särskild utrustning. Du kan börja smått genom att undersöka vardagliga ting omkring dig. Hur luktar kaffet? Hur känns det att bita i ett äpple? Vilka färgnyanser har himlen idag? Vad för instrument kan du urskilja i din favoritlåt?

I början kan det kännas lite ovanligt eller obekvämt, det är inte konstigt om det känns svårt att slappna av. För de flesta av oss är det ett helt nytt sätt att förhålla oss och som vi alla vet är beteendeförändringar ofta svåra. För en del personer upplevs de negativa känslorna och tankarna som närmare och mer påfrestande i början, det är inte konstigt utan en del av vad vi försöker lära oss hantera. Att öva på medveten närvaro förändrar inte yttre omständigheter men det kan hjälpa dig hantera dessa på ett mer funktionellt sätt vilket kan göra dem lite lättare att leva med.

Kom ihåg!

Syftet med att öva medveten närvaro är inte att lösa problem eller förändra hur du tänker och känner. Ibland kommer din hjärna vilja styra iväg dig mot sådana uppgifter ändå, det är okej, öva då på att notera att det händer och återgå sedan till din övning. Det är inte ovanligt att dömande tankar om din prestation och förmåga att utöva övningen dyker upp men dessa tankar är inte hjälpsamma, försök sätta alla kritiserande tankar på paus medan du övar.

Var snäll mot dig själv, för att lära sig någonting nytt krävs övning. Ibland är det extra svårt, inte minst i perioder när vi känner oss stressade eller oroade och kanske behöver

övningarna som allra mest. Fundera på om du kan hitta något sätt att påminna dig själv om att träna dig i medveten närvaro även när det känns som svårast.

Tips!

Nedan följer en lista med olika ställen där du kan läsa mer om och hitta olika övningar i medveten närvaro, prova dig fram för att hitta vad som passar just dig.

Hemsidor:

jaghärnu.se

mindfulnessportalen.se

1177.se sök på "mindfulness"

Appar:

Antistress

Mindfulness appen

Headspace (på engelska)

Böcker:

Vart du än går är du där: medveten närvaro i vardagen av Jon Kabat-Zinn

Mindfulness: ögonblickens under av Thich Nhat Hanh

Fri från stress med mindfulness: medveten närvaro och acceptans av Åsa Palmkron
Ragnar & Katarina Lundblad