

– få fuld opmærksomhed på nuet

# MINDFULNESS

Mindfulness er en fantastisk metode til at opnå nærvær og fuld opmærksomhed på nuet. Metoden er imponerende effektiv til at bryde negative handle- og tanke-mønstre, og forskningen har påvist, at metoden effektivt og vedvarende forebygger og reducerer stress.

Af Susanne Møberg

## Automatiske tanker

Når vi ikke er opmærksomme og nærværende, styrter vi af sted på autopiloten. Det betyder, at krav, tanker og følelser styrer vores liv - vi føler os stressede, og vi mister glæden.

Forestil dig, at du kommer kørende i en bus. Du sidder ved rattet. Solen skinner, vejen bugter sig gennem det smukke landskab. Der er al mulig grund til at nyde turen.

Men du er ikke alene. Du har passagerer med i bussen, og de sidder og råber. De råber fx Skynd dig nu, du når det ikke, de andre venter på dig. De andre opdager snart, hvor elendig du klarer dig. Hvad tror du egentlig, de tænker om dig? Det er helt forkert, du er forkert.

Du sætter farten op, bliver anspændt, du gør dit bedste, men føler dig alligevel ikke godt tilpas.

Er det nogenlunde sådan, det foregår inde i dig? Tænkes der mon tanker inde i dit sind, som du ikke selv er herre over? Måske de samme tanker igen og igen.

Passagererne i bussen er dine automatiske tanker. Hvordan lyder dine automatiske tanker?

Hvad råber dine passagerer til dig? Er du mon selv herre over, hvem du har med som passager i din bus?

## Tanker bestemmer dine følelser

Det er dine tanker, der bestemmer dine handlinger og dine følelser. Dine tanker har i al fald en overordentlig stor og afgørende betydning for, hvad du gør og hvad du føler, og hvordan du har det. Mindfulness lærer os at indse, at vores tanker ikke er virkeligheden – tanker er blot tanker. Tankerne er vores tolkning af virkeligheden, det vi tillægger virkeligheden.

Træning af mindfulness afdækker de automatiske tanke-mønstre, og træningen gør os bevidste om vores tilbøjelighed til at blive ét med vores tanker og følelser. Når vi træner mindfulness gennemskuer vi vores tilbøjelighed til automatisk at smelte sammen med og reagere på det, der sker i og omkring os.

## Virkelighed uden filter

Mindfulness styrker vores evne til at se virkeligheden, sådan som den er - uden filter. Vi re-

gistrerer, hvad der sker uden at dømme og tolke og uden at reagere automatisk og vanemæssigt.

Vi er så vant til at kontrollere ting for at få dem til at udvikle sig i vores retning – vi er så vant til automatisk at tolke og tillægge det, vi ser og oplever en betydning. Vi kan tænke alt muligt. Mindfulness handler om at komme tilbage til dataplan og se det, som er, sådan som det er uden at dømme.

## Stress

Forskningen har påvist at mindfulness kan forebygge og reducere stress. Mindfulness får dig til at forstå, hvad det er, der stresser dig, og hvad der gør dig sårbar over for stressede situationer. Når vi er begejstrede, fortravlede og ambitiøse har vi en tilbøjelighed til at bevæge os væk i tanker og bliver grebet af vores handlinger, videre, videre. Mindfulness giver os evnen til at stoppe op, komme i samklang med os selv og genfinde vores naturlige tempo.

## Accept, tålmodighed og venlighed

Accept, tålmodighed og venlighed er nogle af de grundlæggende princip-





Åndedrættet er det stabile anker, der støtter os i at vende tilbage med fuld opmærksomhed til nuet.

per i mindfulness. Mindfulness handler om fuld opmærksomhed på det, du sanser, føler og tænker uden at tolke og uden at dømmes. Det handler om at holde op med at stræbe efter et bestemt resultat eller en bestemt følelse. Slippe ønsket om at opnå noget bestemt. Det handler ikke om at præstere, det handler om fuld opmærksomhed på, hvad der sker i os og være til stede med det, der er i dette øjeblik med accept, tålmodighed og venlighed. Når vi ser på det der er, sådan som det er med accept, tålmodighed og venlighed giver det ro i tanker og følelser, vi ser tingene mere klart og kan vurdere, hvad vi kan og vil gøre i stedet for at reagere automatisk og vanemæssigt.

#### Tankerne vandrer

Mindfulness er en meget enkel metode – og alligevel så vanskelig. Fordi tankerne vandrer ud i planlægning, bekymring, drømme, billeder, fantasier, vurdering, evaluering. Det vil ske igen og igen, det er naturligt og uundgåeligt. Sådan er tanker. Med mindfulness bliver vi opmærksomme på, hvad vi er opmærksomme på. Mindfulness træner vores evne til på en fleksibel og elegant måde at vende tilbage til bevidst nærvær og fuld opmærksomhed på nuet igen og igen og igen uden at bebrejde os selv, uden at kritisere – Men med accept, tålmodighed og venlighed.

# MINDFULNESS

#### Åndedrættet - det stabile anker

Åndedrættet er det stabile anker, der støtter os i at vende tilbage med fuld opmærksomhed til nuet - til øjeblikket. Hver gang du opdager, at du ikke er nærværende, iagttag da dit åndedræt. Ganske enkelt. Indånding og udånding. Det er den bedste måde at vende tilbage til fuld opmærksomhed og nærvær. Indånding og udånding. Du skal ikke gøre noget, ikke ændre åndedrættet. Blot iagttag det som det er. Indånding og udånding. Når du iagttager åndedrættet med accept, tålmodighed og venlighed finder det selv sin naturlige rytme og sit naturlige leje i din krop. Indånding og udånding.

Du kan gøre det, når som helst og hvor som helst. Du får foræret mange stunder i dagligdagen, hvor du alligevel standser op et øjeblik. Når du venter for rødt, venter på bussen, på printeren, venter på dit barn lærer at snøre snørebånd. Eller mens

du foretager dig andre ting - står under bruseren, køber ind, laver mad, spiser. Du vælger selv om du vil stresse og ønske dig videre og videre, eller du vil bruge en kort stund til at være nærværende til stede i nuet med fuld opmærksomhed. Indånding og udånding.

#### Prøv det nu

Prøv det nu – læg mærke til dig selv, hvor du befinder dig lige nu, på dette sted, på denne dag, i dette øjeblik, lige nu. Indånding og udånding. Måske sætter du tempoet ned og læser langsommere. Læg mærke til dit åndedræt, hvordan din mave og dit bryst bevæger sig i takt med åndedrættet, gør ikke noget, iagttag blot det, der sker – iagttag med accept, tålmodighed og venlighed. Bebrejd ikke dig selv,

ingen kritik.

Indånding og udånding. Læg mærke til lydene omkring dig, uden at dømmes dem som behagelig eller ubehagelig, ønskede eller uønskede. Registrer lydene, som de er. Læg mærke til din krop, læg mærket til hvordan det føles i din krop. Er der nogen steder, du spænder eller har smerter? Iagttag det uden at vurdere, læg mærke til det, der er. Indånding og udånding. Læg mærke til

## Øvelse

Mærk dig selv, her hvor du er lige nu, på denne dag, på dette sted, i dette øjeblik, lige nu.

Giv dit åndedræt din fulde opmærksomhed. Vær opmærksom på din indånding og på din udånding.  
Indånding og udånding.

Mærk hvordan din krop bevæger sig i takt med åndedrættet. Med din indånding og udånding.

Lige nu, her hvor du er, i dette øjeblik, lige nu.  
Indånding og udånding.  
Indånding og udånding.

Brug øvelsen mange gange om dagen, hvor som helst og når som helst. Ret din fulde opmærksomhed til øvelsen, når du venter for rødt, kører i bus, venter på dit barn, sidder i luft-havnen, står i betalingskøen i supermarkedet, hvor som helst og når som helst.



Mindfulness giver os evnen til at stoppe op, komme i samklang med os selv og genfinde vores naturlige tempo.

# MINDFULNESS



Dine tanker bestemmer  
dine følelser.

dine tanker. Hvor er dine tanker? Hvad tænker du om det, du læser lige nu. Vurderer du dét, du læser, vækker dine tanker følelser? Læg mærke til det, der sker med fuld opmærksomhed og med accept, tålmodighed og venlighed. Indånding og udånding. Lige nu, på dette sted, i dette øjeblik. Luk øjnene et øjeblik, mærk dig selv lige nu, i dette øjeblik. Indånding og udånding.

## Mindfulness øvelser

Hensigten er at du er nærværende og fuld opmærksom i alle dine øremål og i dit samvær med andre mennesker – lige nu. Det er vanskeligt og umuligt for de fleste, du må øve dig. Du kan øve dig ved at praktisere mindfulness øvelser. Øvelserne kan forgå siddende, liggende eller gående. Det kan være en værdifuld støtte at lytte til en cd med guidede åndedrætsøvelser,

eller øvelser hvor du scanner kroppen igennem med fuld opmærksomhed eller åndedrætsøvelser koblet sammen med yoga.

Praktiser mindfulness øvelser en eller flere gange dagligt. Har du ikke meget tid, er 5 minutter nok til en begyndelse. Når du har fået smag for det og prioriterer at bruge tid på træningen så brug 10 – 15 – 20 minutter og gør det 5 – 6 dage om ugen. Du vil hurtigt opnå en mærkbar og positiv forandring i din daglige opmærksomhed og evne til nærvær.

## Gør det ofte

Stop op mange gange i løbet af dagen, mærk efter om din tanker er det sammestedsom din krop. Stop op og mærk, om du mentalter hjemmehos dig selv. Spørg dig selv Er jeg nærværende til stede lige nu? Gør det gradvist oftere og oftere. På den måde træner du dig selv i at være til stede, lige

nu i dette øjeblik - og nu og nu. At være nærværende i forhold til det du gør, i forhold til dig selv og i forhold til andre mennesker.

## Gaven

Daglig praksis af mindfulness er et frirum, hvor du kan træne evne til at berolige din tanker og følelser, så du formår at hvile i dig selv. Du får større selvindsigt og frihed til at handle gavnligt i livets forskellige situationer. Gaven ved at træne mindfulness, at du reducerer din tilbøjelighed til at føle dig presset og stresset, du opnår større indre ro, og du styrker livsglæden og den lykkefølelse, der er uafhængig af ydre omstændigheder. Du bliver både kærlig og nærværende, fordi du møder både dig selv og andre mennesker med accept, tålmodighed og venlighed.

Rigtig god fornøjelse.



Susanne Møberg

Coach, forfatter, billedkunstner og underviser i mindfulness

Susanne Møberg arbejder med personlig coaching og holder kurser og foredrag om mindfulness og livskvalitet. Susanne har praktiseret meditation i mere end 12 år og har lært mindfulness hos Morten Sveistrup Hecksher, Kognitivgruppen i Århus. Er forfatter til bøgerne Mal med intuition, Intuition & Handlekraft, Kærlighed & Selvværd, Glad & Tilfreds – med coaching, Mal dig glad samt Er du også særligt sensitiv. Ny bog på vej om mindfulness.

[www.moeberg.dk](http://www.moeberg.dk)