



MINDFULNESS

**Vi på Amadeuskliniken kommer att fortsätta med
vår Mindfulness Meditation-grupp med start
onsdagen den 6 augusti 2025.**

Vi träffas varannan onsdag kl 16.00-17.00

Plats: Hertz Minne

**Söndrum Hovgård 345 (kör förbi Söndrums Kyrka,
parkering och ingången finns på baksidan av huset)**

Kostnad: 100 sek.

**Hjärtligt välkommen till att träna på att vara
medvetet närvarande i nuet!
Behövs ingen anmälan, bara drop-in!**

Esther Sanders (Leg. Psykolog)

Datum (onsdagar jämna veckor):

**6/8, 20/8, 3/9, 17/9, 1/10, 15/10,
29/10, 12/11, 26/11, 10/12.**

Amadeus
KLINIKEN





Vad är Mindfulness?

Det engelska begreppet mindfulness går inte exakt att översätta till svenska, men när det översätts brukar vi använda uttrycket "medveten närvaro".

Mindfulness är ett förhållningssätt som handlar om att leva i större medvetenhet om sig själv och det som finns omkring just nu. Ofta är vi inte helt närvarande i nuet. Våra tankar drar oss bort ifrån det som finns här och nu till det förflutna eller till framtiden. Det kan vara både orostankar och grubblerier eller dagdrömmar och planerande. Med mindfulness kan vi träna vår förmåga att observera strömmen av tankar, att släppa taget om tankarna och medvetet styra vår uppmärksamhet.

Mindfulness har sina rötter inom buddismen. Här i väst har vi skalat bort de religiösa dragen och använder mindfulness både för att nå ökat välbefinnande och i behandling vid till exempel stress och nedstämdhet.

Vad är Mindfulness bra för?

En del av mindfulness är att förstå hur vi reagerar och varför. Genom att bli medvetna om vårt sinnes sätt att fungera, kan vi få större frihet att välja hur vi agerar i olika situationer.

Syftet med mindfulness är inte avspänning eller att få stopp på tankar. Däremot så bidrar träningen i mindfulness för många till ett ökat lugn och ett ökat välbefinnande.

Det finns mycket forskning om mindfulness. Forskningen visar bl.a. att mindfulness har flera positiva effekter vid exempelvis stress, oro, nedstämdhet och smärta. Forskningen visar också att när vi utövar mindfulness, så känner vi högre grad av lugn och välmående.

Att komma igång med Mindfulness

Att bli medvetet närvarande är inget vi lär oss på några veckor, även om vi ganska snart kan uppleva förändringar av regelbunden träning. När vi övar riktar vi vår uppmärksamhet mot kroppsliga förnimmelser, tankar och känslor. Vi försöker uppfatta hur det är just nu - nyfiket och utan att döma eller värdera. Du kan öka din förmåga till medveten närvaro på olika sätt. En enkel uppdelning är att skilja mellan formell och informell träning i medveten närvaro.

I den formella träningen avsätter du tid för din mindfulnesspraktik. Det kan exempelvis innebära att sitta i stillhet och uppmärksamma andningen eller att ligga ner och känna igenom kroppen (kroppsscanning). Du kan också öva på att bli medveten om kroppen i rörelse genom till exempel mindful yoga eller tai chi.

Vi kan också träna på att vara medvetet närvarande i vår vardag. Det innebär att vi övar oss i att göra en sak i taget och att vi fokuserar på det vi gör eller upplever. Att helt enkelt vara i det vi är. Du kan träna medveten närvaro i det mesta du gör i din vardag till exempel när du lagar mat, äter, duschar, pratar med någon eller lyssnar på musik. Detta är den informella träningen.

För att märka förändring av träningen är det en fördel att till en början avsätta tid varje dag. Att avsätta lite tid är bättre än att inte avsätta någon tid alls. Det är också en fördel att träna och praktisera mindfulness i vardagen. Ett sätt att komma igång är att gå en kurs i mindfulness.



Kära Mindfulness-deltagare!

Nu har vi fått till datum och tider för vår Mindfulness Meditation höstterminen 2025. Vi hoppas såklart att ni vill delta igen vid tillfälle och det är bara att droppa in.

Väl mött!

Hjärtligt välkomna till våra mindfulness-sessioner !

Varma kramar, Esther Sanders
Leg. psykolog

