

The background features a gradient from light green on the left to dark blue on the right. On the left side, there are several circular elements: a large scale with numerical markings from 140 to 260, and several smaller circles with arrows indicating clockwise or counter-clockwise rotation. The overall aesthetic is clean and modern, suggesting a focus on technology or data.

MINDFULNESS SOM STRESSHANTERING

VÅRA BESÖKARES EGNA ORD

”En av deltagarna har ju totalt slutat med sömntabletterna pga kursen”

”Jag kände mig mycket lugnare, jag blev inte helt blockerad”

”Måste bara tacka för mindfulness-övningarna. De hjälper mig så mycket just nu. Nätterna är såklart värst, men jag sover fortfarande, tack vare att jag tänker på andningen och känner igenom kroppen så att säga. Tack. Tack. Tack.”

”Jag kan fokusera bättre.”

”Mindfulness ger någonting i nuet att greppa tag i”

”Det känns som att jag har fått en chans till i livet, verkligen. Det är en sån otrolig skillnad mot för ett år sen att jag knappt tror det är sant!”

MINDFULNESS PÅ ANHÖRIGCENTRUM



EXEMPEL FRÅN VARDAGEN – VAD TÄNKER DU?

Chefen skickar ett SMS och skriver: "Ring mig snarast! Vi måste prata!"...

Någon du tycker mycket om ska åka på resa...

En kväll har du kollat på skräckfilm...

**”Det har varit många tragedier i mitt liv;
åtminstone hälften av de har inträffat”**

– Mark Twain

NEGATIVITY BIAS



NEGATIVITY BIAS



DET MÄNSKLIGA SINNET – SOM EN HAMMARE



Jag skulle inte
ha...

Bla bla bla!!

Tänk om...

Usch, jag gillar
inte...

Jag är så jävla...

Såhär är det!

Jag önskar
verkligen att...



INOM VILKA OMRÅDEN ANVÄNDS MINDFULNESS?

MINDFULNESSCENTER.SE: KLICKA PÅ FORSKNING

- Psykisk ohälsa – depression, utmattning och ångest
- Stöd till anhöriga
- Stress
- Smärta
- Psoriasis
- Bröstcancer
- Hjärtsvikt
- Missbruk
- Management – ledarskap
- Kriminalvården
- Militären

HUR VI TRODDE ATT HJÄRNAN FUNGERAR

- Efter två års ålder är hjärnan färdigutvecklad och då börjar den förfalla. Inga nya hjärnceller bildas. Det betyder att om vi slår i huvudet så blir vi dummare och det finns ingen återvändo. Eftersom hjärnan slutat utvecklas så kan vi efter en viss ålder inte lära oss några nya saker; därav ordspråket "det går inte att lära en gammal hund att sitta"

FORSKNING PÅ MINDFULNESS

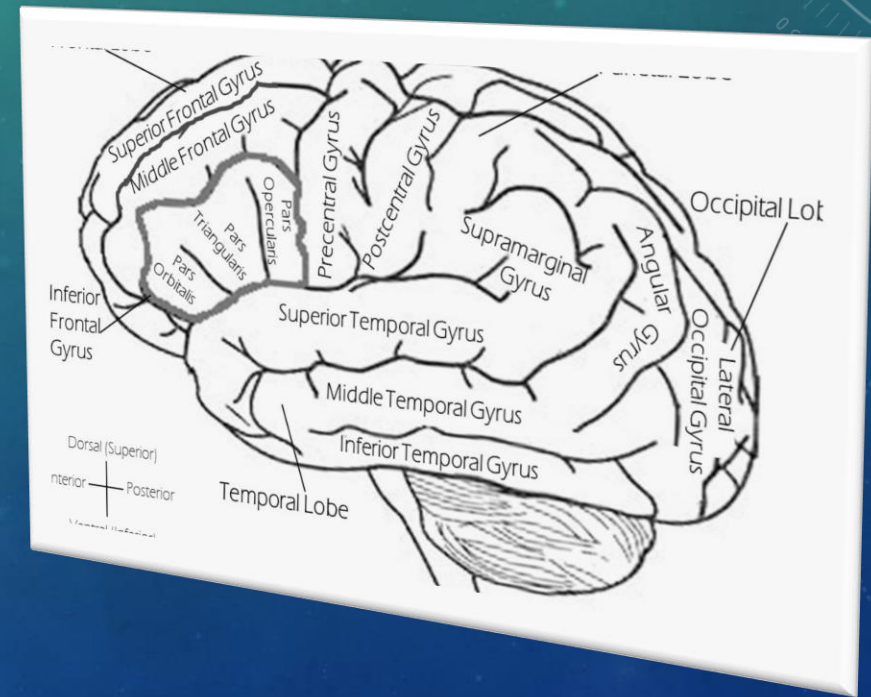
- Dr Richard Davidson –
 - Professor i psykologi och psykiatri
 - Forskare inom neurofältet
 - Ny bok *Altered Traits*
- *”Välbefinnande är en förmåga!”*

FORSKNING PÅ MINDFULNESS

- Richard Davidson
 - Buddhistmunkar, fMRI och hjärnprofiler

FORSKNING PÅ MINDFULNESS FORTS

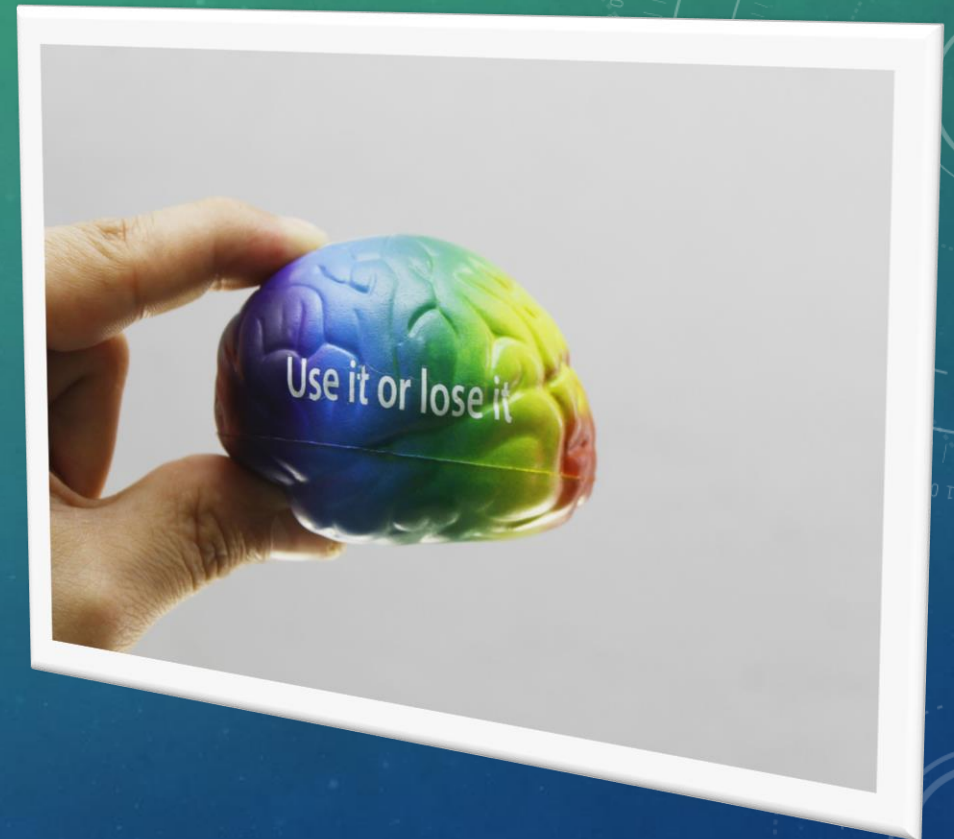
- Prefrontal cortex – Din hjärnas verkställande direktör
- Styr:
 - Agerande
 - Känslomässig reglering
 - Impulskontroll
 - Empati
 - Filtrering av intryck



NEUROPLASTICITET

- Neuro – Nervsystemet/hjärnan
- Plasticitet - Formbarhet

- Du kan inte inte öva på något
 - Neuroplasticitet äger rum hela tiden



VAD MINDFULNESS ÄR

- ✓ En slags meditation
- ✓ Att befinna sig eller öva sig i koncentration/vakenhet/sinnesnärvaro
- ✓ Förhållningsätt till livet
- ✓ Ett sätt att vara
- ✓ Bortom/över intellekt och tankar
- ✓ Utforskande
- ✓ Självmedkänsla/kärlek
- ✓ Att vara med det som är, oavsett vad
- ✓ Att inta en viss relation till sina upplevelser, snarare än att försöka fixa dem
- ✓ En livslång utvecklingsprocess som hjälper människor att leva livet fullt ut
- ✓ Främst praktik, (med teori som hjälpmedel)



DEFINITIONEN AV MINDFULNESS

- Medvetenhet
- Med avsikt
- Ögonblick för ögonblick (Nuet)
- Icke-dömande

VART ÄR DU JUST NU?



Tankar i form av:

- Minnen
- Ältande av sådant som har varit
- Skuld
- Saknad av händelser
- Saker **jag** inte borde ha gjort
- Saker som **jag** borde gjort annorlunda

Mindfulness
(medveten närvaro)
Kroppen!

Tankar i form av:

- Föreställningar
- Hur vi tror att saker kommer att bli
- Idéer
- Förväntningar
- Oro
- Planering
- Saker **jag** "borde" göra



Sinnesförmimmelser

Känslor

Tankar

Lev livet som ett musikstycke,
inte som en resa



FRÅGOR ELLER VETA MER?

- Kontakta mig på:
nicklas.borstell@eskilstuna.se
- Ladda ner mindfulness-övningar gratis på:
eskilstuna.se/anhorig -> Klicka på fliken "Mindfulness"
- Lästips:
Mindfulness i vardagen – Ola Schenström
Vart du är går är du där – Jon Kabat-Zinn