

# **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  
enl Center for Mindfulness, University of Massachusetts

**Välkommen till 8 veckors programmet !**

Monica van der Pals  
Leg Sjukgymnast & Mindfulness instruktör

**Patientavgift / Frikort gäller/Ingen remiss behövs**

[www.sodrasjukgymnastikgruppen.se](http://www.sodrasjukgymnastikgruppen.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

1. Följ 3 andetag hela vägen in och hela vägen ut. Släpp efter i utandningen. Träna dagligen i alla tänkbara situationer.
2. Stanna upp och koncentrera dig helt på dina andetag. Se hur länge du klarar att följa dina andetag innan tankarna vandrar iväg.

## SOAL

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

**S = Stanna upp**

**O = Observera,** Betrakta det som pågår neutralt. Beskriv det för dig själv utan att döma, värdera eller kommentera. Uppmärksamma både tankar, känslor, kropp och omgivning.

**A = Acceptera** Acceptera att det är som det är just nu. Välj sedan att svara på ett klokt sätt eller

**L = Låta gå** Låt tankarna gå, passera just nu, så som molnen passerar förbi på himlen. Släpp taget om det är möjligt.

## Kroppsscanning

Kroppen slappnar av när vi lugnt för vår uppmärksamhet från ställe till ställe hur det än känns och hur det än ser ut. Det ger effektiv avspänning. Kropp och sinne hör ihop. Träna med CD skivan i början för att sedan klara det själv.

**Pröva 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?

# **M B S R**

## **Mindfulness Baserad Stress Reduktion**

### **8 veckors program i grupp**

**Mindfulness träning består av 4 delar:**

**Mindfulness meditation.** *Klarvaken uppmärksamhet på nuet.*

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

**Mindful Yoga.** *Rörelser, andning, medvetande , träning o balans*

**Mindfulness i dagliga livet.** *Möta vardagshändelserna på kloka sätt.*

**Daglig träning med övningar på CD skivor o skriftlig information.**

**Monica van der Pals**  
**Leg. Sjukgymnast & Mindfulness instruktör**  
**med kompetens i KBT**

Sjukgymnastik Stress och Smärtmottagningen

på **Södra Sjukgymnastikgruppen**

Sunnanväg 18 S , 222 26 Lund

**Tel. 046-14 88 09**

Tisdagar 16.00 – 18.00

**Patientavgift 200 kr eller Frikort**