



# Intensivt Mindfulness Kursus

Redskaber og viden til en hverdag i  
balance

# Velkommen



# Agenda...de 4 trin

- **Trin 1: At komme til stede**
  - Viden og forskning
  - Mindfulness forståelse
  - Stress og mindfulness
  - Øvelser og meditationer
- **Frokost ca. 12:45**
- **Trin 2: Sanser og åndedræt**
  - Øvelser og meditationer
- **Trin 3: Tanker og følelser**
  - Viden
  - Refleksion, øvelser og meditationer
- **Pause ca. 14:30**
- **Trin 4: Kroppen**
  - Modstand og smerte
  - Kroppen som GPS
  - Øvelser og meditationer
- **Afslutning**



# Mindfulness er...

....ikke hokus pokus

# De gør det...det er for alle

- Troels W Kjær, hjerneforsker
- De "Rigtige mænd"
- Christian Stadil, direktør Hummel
- Oprah Winfrey, talkshow værtinde
- Ellen Hillingsø, skuespiller
- Martin Østergaard, parterapeut
- Lars Boisen, forretningsmand
- Henriette Zobel, designer
- Ole Henriksen, cremekonge
- Camilla Holmgaard, psykolog
- Henning Daverne, elitekampsportsudøver



# Et stresset hjerte



# Mindfulness og stress

## Den indre bremse og indre speeder!

- Du bliver detektiv i dit eget sind
- Du får frihed til at give slip på de negative tanker
- Du kan udfordre din vante tankegang



*"I virkeligheden er det ikke problemet, som stresser os, men vores tankegang omkring det!"*

- Du lærer, at tanker er mentale konstruktioner, og er ikke = fakta
- Du bliver nysgerrig på dine tanker:
  - Er de sande?
  - Hvordan kan jeg vide, om de er sande?
  - Hvis de er sande, hjælper de mig så?
  - Fører de mig et bedre sted hen eller ej?

# Mindfulness og de 3 N'er

- Mindfulness er en forholdemåde
- Mindfulness består af de 3 N'er
  - Nærvær – du er til stede i nu'et
  - Neutral – du er ikke-dømmende og accepterende
  - Nysgerrig – du iagttager og observerer tanker og følelser
- Mindfulness er en måde at lade sindet hvile



# NÆRVÆR - Hvad får du ud af at være i nutid?



- Det er her beslutninger træffes
- Det er her du har mulighed for at vælge din reaktion....Og slippe fri af autopiloten
- Det er her du kan lade op
- Det er her du kan mærke, hvordan du har det
- Det er her du kan slippe bekymringer
- Det er her du kan opleve verden omkring dig
- Det er her du kan mærke, hvordan dine nærmeste har det

# NEUTRAL – Hvad får ud af at være ikke-dømmende

## 2

- Se det, der er....og ikke det du, fortolker, der er
- Øget selvværd ved at acceptere hele dig selv
- Undgår at blive følelsesmæssigt kapret
- Slipper tanker, der fortolker
- Slipper fortid – det er den, der fortolker
- Nedsat konfliktniveau
- Bedre til at lytte – både til dig selv og andre
- Undgår at fodre tanker, der ikke fremmer

# NYSGERRIG – Hvad får du ud af at observere?

3

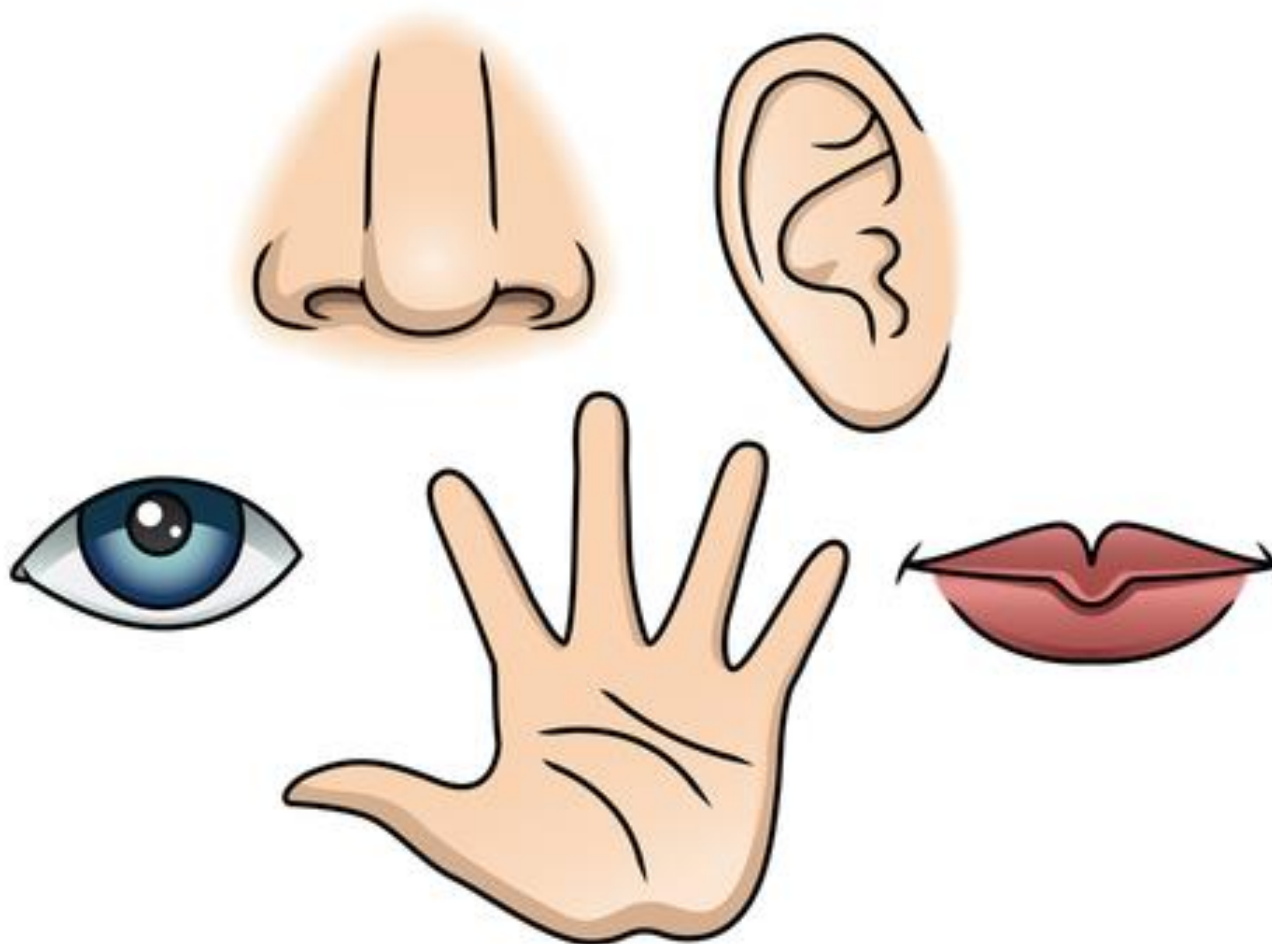
- Ser at tanker bare er tanker, ikke virkelighed
- Ser at følelser bare er følelser, ikke virkelighed
- Ser at tanker og følelser kommer og går
- Skaber sundere relationer - til dig selv og andre
- Kan være bevidst om at din fokus kan ændres

# De 7 Mindfulness principper

- Beginners mind
- Ikke bedømmelse
- Ikke ambition
- Aversion og tiltrækning
- Tålmodighed
- Accept
- Letting go – slip det



# Væk sanserne. De er i nuet!



# Kom til stede her og nu med ....en rosin 😊



Hvordan føles den?  
Hvordan dufter den?  
Hvordan ser den ud?  
Hvilken lyd har den?

.....

.....

.....

.....

.....

Hvordan smager den?

# Åndedrættet...er her altid!



# Hvorfor er åndedrættet vigtigt?

- 90% af din energi kommer fra åndedrættet
- Med bare 5 forbedrende, dybe vejrtrækninger om dagen, har du allerede optimeret dit energiniveau og sænket dit stressniveau
- Vi tager 20.000 åndedræt om dagen!!
- Kroppen er designet til at frigive 70% af sine affaldsstoffer gennem vejrtrækningen. Hvis kroppen ikke kan komme af med de nødvendige affaldsstoffer gennem åndedrættet ophobes de i kroppen og sendes ud gennem huden (sved + urin).
- Åndedrættet stimulerer de indre organer og påvirker din fysiske formåen



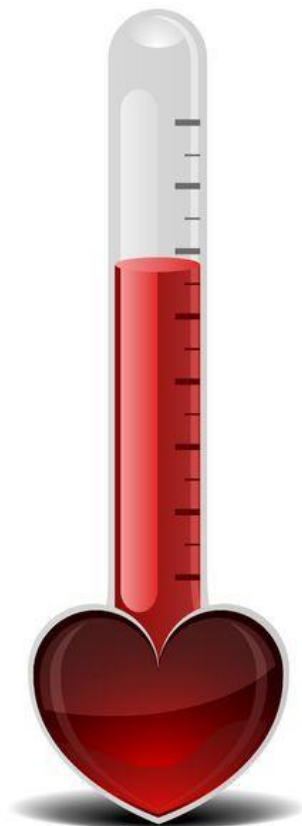
# Hvordan bliver jeg fri af tankerne



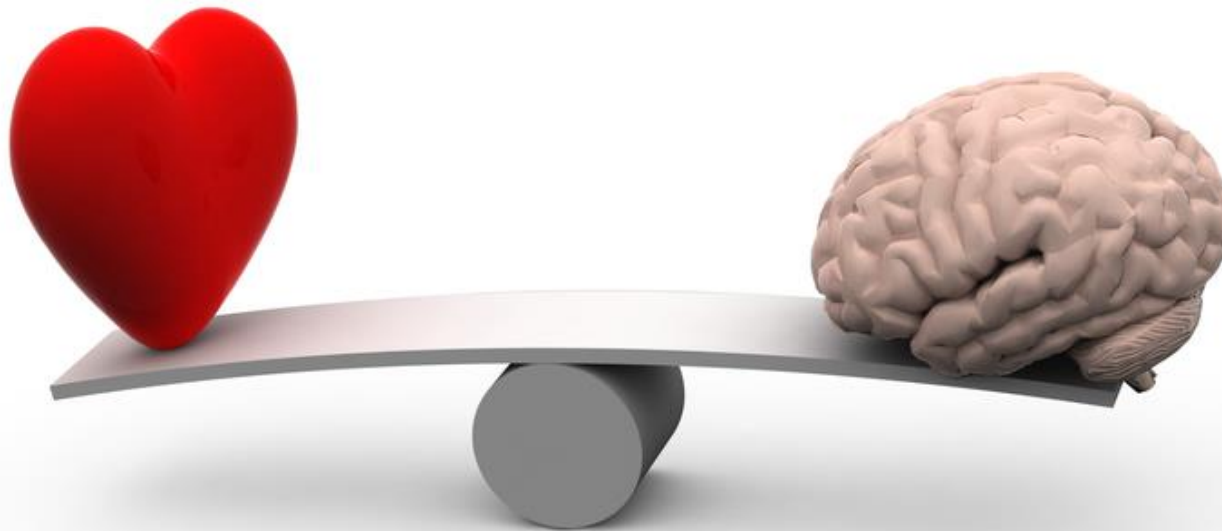
# Sundhed starter i sindet



# Dit energibarometer



# Kroppen



# Nærværende kommunikation, Mindful listening



**THE QUIETER  
YOU BECOME,  
THE MORE  
YOU CAN  
HEAR**

*We all just  
want to be  
seen and  
heard. No  
exceptions.*

DanielleLaPorte.com | #Truthbomb

# Lytte med bevidst nærvær

- Opmærksomheden tilbage til samtalen, når tankerne vandrer
- Ikke at afbryde når den anden taler
- Ingen gode råd, medmindre den anden ønsker det
- Dyb vejrtrækning inden tale/svare
- Ejerskab over egne følelser, sige hvad der sker i dig
- Fortælle hvordan du forstår det, der bliver sagt



# Smerte ligningen



Lidelse = Smerte x modstand

- Smerte: fysisk og/eller mental smerte
- Modstand: modsat accept, kan ikke rumme det
- Det handler om accept!!!

**0 = smerte x 0**

Jack Kornfield

# Følelser, der glider igennem uden modstand

- Ca 1½ minut fra den begynder, peaker og forsvinder

## HVIS

- Vi blot observerer og mærker den i kroppen
- Modstand forlænger dens liv

Jill Bolte Taylor



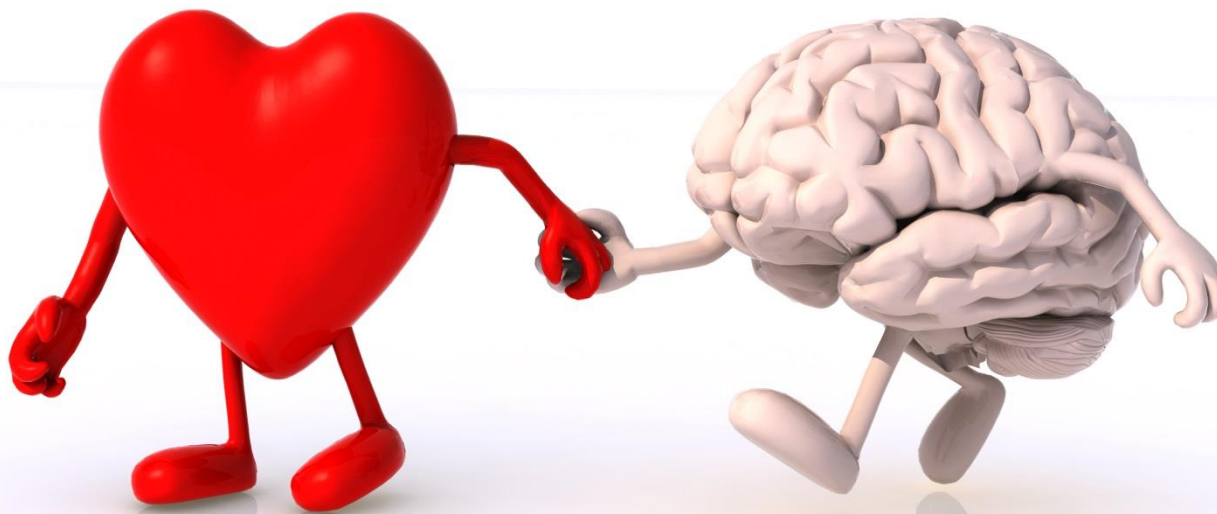
# Få mindfulness ind i hverdagen



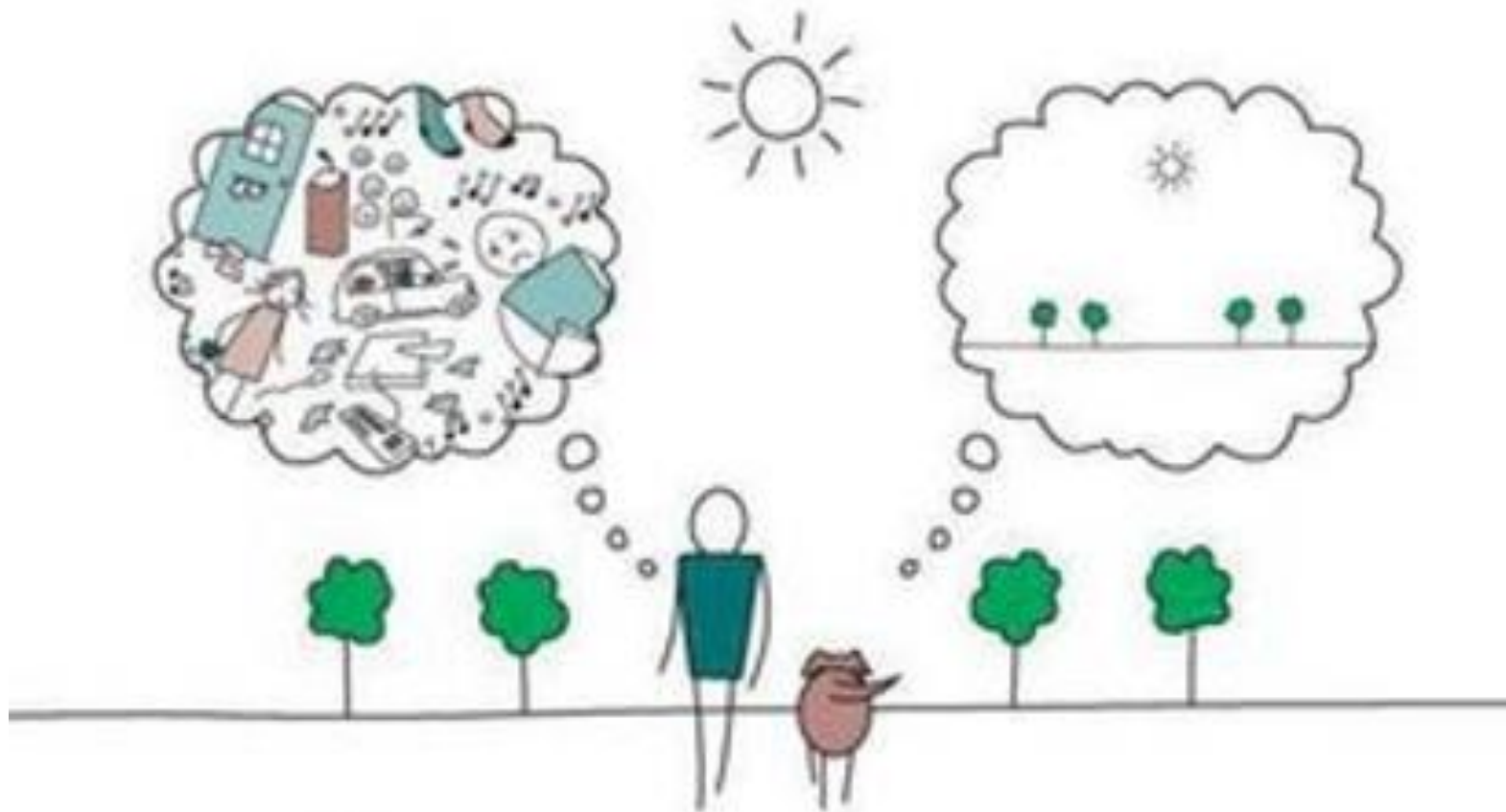
Fortid – nutid – fremtid: Hvad er din tid?



# Hvem skal gå forrest i dit liv?



# Er du hjemme eller ude?



Mind Full, or Mindful?



owerful Mind

# Kommende mindfulness aktiviteter



## Dit mentale fitnesscenter – mindfulness formiddagshold

- **Hver torsdag** 10-11 frem til sommerferien
- Kom når du kan eller hver gang
- Holder dig på sporet
- Kun øvelser
- Åndedræt, sanser, krop, fokus og meditation
- 75,- kr pr gang
- [www.powerfulmind.dk](http://www.powerfulmind.dk)



## Mindfulness og stresshåndteringsforløb

- 6 moduler, **start 7. april**
- 6 torsdage 12:30-14:00
- Teori, viden og øvelser
- For dig, der er sygemeldt eller ledig
- 895,- kr for hele forløbet incl materialer
- [www.mindsatwork.dk](http://www.mindsatwork.dk)

  
Mindsatwork  
Vejen til øget trivsel

  
Powerful Mind

# Andre udviklingsaktiviteter



## Kys SUPERWOMAN farvel - udviklingsforløb

- 6 moduler, 4\*2,5 time, 2\*4 timer
- 30 min individuel coaching + lukket FB sharing og coaching
- **Start 19. april**
- Bevidsthedsrejse
- Slippe forventninger og sammenligninger
- Finde ro og accept af dig
- 1995,- kr
- Dobbeltguidet – Lena og Lone
- [www.powerfulmind.dk](http://www.powerfulmind.dk) og [www.mindsatwork.dk](http://www.mindsatwork.dk)



## Foredrag: Fri mig fra fortiden – om mønsterbrydning

- **6. april og 1. juni kl. 19:00**
- Barndommens hæmmende mønstre i voksendommen
- Personlig historie om vej og redskaber
- 70,-kr/2 for 100,-
- [www.powerfulmind.dk](http://www.powerfulmind.dk)

# Reception og åben hus – Englegårdens Helesecenter Roskilde

- ***Pinsedag d. 15 maj kl 10-14***
- Mød alle på Englegården
- Få smagsprøver fra behandlere, oplæg, inspirerende workshops og meget mere.
- GRATIS, og du kan komme og gå hele dagen.



# Hold dig orienteret om det hele

- Tilmeld nyhedsbrev....
- Aktiviteter
- Mindboosters
- Videoer
- Artikler
- Anbefalinger til bøger, meditationer mm.
- ...og alt det andet lækre



**Skriv dig på listen inden du går!**



Tak for i dag

