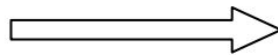


Medveten närvaro

Från:



Till:



MEDVETEN NÄRVARO INNEBÄR:

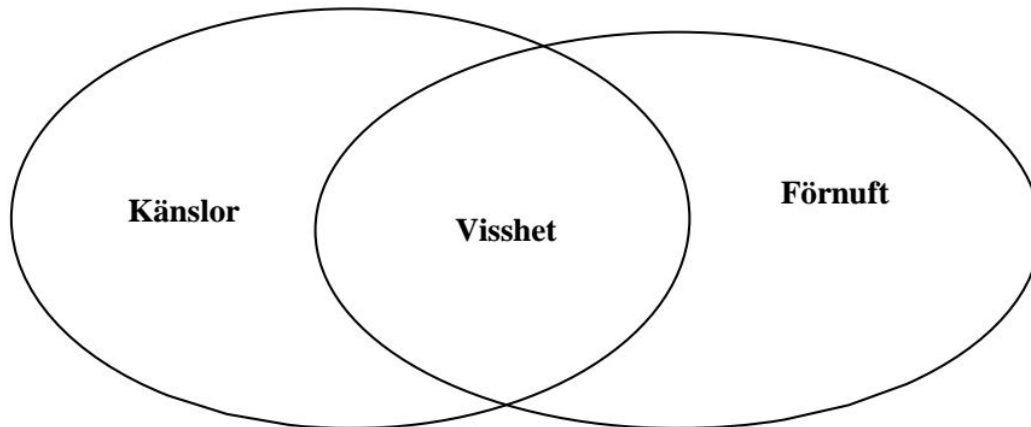
FULLSTÄNDIG NÄRVARO

Att vara medveten och närvarande i stunden innebär uppmärksamhet på och medvetenhet om känslor (ex. glad, ledsen, arg), kroppssensationer (ex. klåda, värk, spänningar) och tankeinhåll (vad finns eller dyker upp i tankarna - ex. "Jag står inte ut med det här...!").

KONTROLLERA OCH STYRA UPPMÄRKSAMHETEN

Att hålla fokus på en sak i taget. Att observera hur uppmärksamheten vandrar och återföra den till fokus.

KÄNSLOMÄSSIG POSITION



KÄNSLOMÄSSIG POSITION

Då jag styrs av mina känslor

När jag känner mig övergiven, när jag känner mig besviken, när jag känner mig maktlös, när jag känner att jag inte har kontroll, när jag är i vissa sociala situationer, när det är oväntade separationer, när jag inte vet vad som händer.

FÖRNUFTIG POSITION

Då jag styrs av förnuftet

När jag känner mig trygg, när jag är med människor som jag litar på, när jag jobbar, när jag skriver, när jag pratar om sådant jag kan,

VISSHET

Visshet betyder: en plats där förnuft och känsla möts.

Exempel på Visshet är då jag

När jag klarar av att hantera mina känslor och kan låta båda känslorna och förnuftet finnas med mig sida vid sida

MEDVETEN NÄRVARO

VAD DU SKA GÖRA

Tre färdigheter

OBSERVERA

- Uppmärksamma bara vad du upplever i stunden.
- Titta utan att använda ord. Iakttag dina tankar och känslor, hur de kommer och går (som moln på himlen eller som föremål som passerar framför dig på ett rullande band).
- Skjut inte bort några tankar eller känslor, bara låt dem finnas, även då de är jobbiga.

BESKRIV

- Sätt ord på det du iakttar. Beskriv!
- Sätt ord på vad du upplever, ex "Jag känner mig så ledsen att det gör ont i bröstet" eller "Det känns som jag har en knut i magen".
- Beskriv bara vad du upptäcker - utan tolkningar, utan att dra slutsatser eller fälla omdömen.

DELTA

- Bli ett med din upplevelse, ge dig in i din känsla/tanke.
- Upplev till fullo det du känner.
- Var aktiv i det som är just nu, utan att oroa dig för morgondagen eller tänka på gårdagen – bara ägna dig åt det som sker (som då du är upptagen med en koncentrationskrävande uppgift).
- Kom ihåg att använda dina HUR-FÄRDIGHETER (s. 10) då du deltar!

MEDVETEN NÄRVARO

HUR DU SKA GÖRA

Tre färdigheter

UTAN ATT DÖMA

- Notera utan att värdera som "bra" och "dåligt".
- Notera vad du uppfattar som destruktivt eller konstruktivt, men döm inte. Byt ut "Du är knäpp" mot "Jag blir galen när du gör så där".
- Döm inte ditt dömande.

BEHÅLL FOKUS

- Gör en sak i taget (ex observera, beskriv).
- Släpp eller utestäng allt som distraherar.
- Koncentrera dig.
- Var i nuet, i stunden.

GÖR DET SOM FUNGERAR

- Inrikta dig på det som fungerar (låt inte känslorna styra hur du handlar och betar dig).
- Håll dig till reglerna.
- Använd färdigheter så mycket du kan.
- Gör det som krävs för att nå ditt mål i situationen.
- Släpp negativa känslor som gör dig illa och bara förvärrar situationen.

MEDVETEN NÄRVARO

HUR GÖR JAG?

Övningsuppgift 1

Markera en VAD-färdighet och en HUR-färdighet att öva under veckan:

VAD	HUR
<input type="checkbox"/> Observera	<input type="checkbox"/> Inte döma
<input type="checkbox"/> Beskriva	<input type="checkbox"/> Behålla fokus
<input type="checkbox"/> Delta	<input type="checkbox"/> Göra det som
fungerar	

Beskriv kortfattat dina erfarenheter av att använda var och en av de färdigheter du valt ut och beskriv när och var du använde dem:

.....
.....
.....

Beskriv kortfattat om övningarna påverkade hur du tänkte, kände och handlade och om så, hur:

.....
.....
.....

Om du inte använde övningarna, var vänlig förklara varför/vad som hindrade dig:

.....
.....
.....

MEDVETEN NÄRVARO

HUR GÖR JAG?

Övningsuppgift 2

Markera en VAD-färdighet och en HUR-färdighet som du inte redan övat, att öva under den kommande veckan.

VAD	HUR
<input type="checkbox"/> Observera	<input type="checkbox"/> Inte döma
<input type="checkbox"/> Beskriva	<input type="checkbox"/> Behålla fokus
<input type="checkbox"/> Delta	<input type="checkbox"/> Göra det som
fungerar	

Beskriv kortfattat dina erfarenheter av att använda var och en av de färdigheter du valt ut och beskriv när och var du använde dem:

.....
.....
.....

Beskriv kortfattat om övningarna påverkade hur du tänkte, kände och handlade och om så, hur:

.....
.....
.....

Om du inte använde övningarna, var vänlig förklara varför/vad som hindrade dig:

.....
.....
.....

MEDVETEN NÄRVARO

HUR GÖR JAG?

Övningsuppgift 3

Markera en VAD-färdighet och en HUR-färdighet som du inte redan övat, att öva under den kommande veckan.

VAD	HUR
<input type="checkbox"/> Observera	<input type="checkbox"/> Inte döma
<input type="checkbox"/> Beskriva	<input type="checkbox"/> Behålla fokus
<input type="checkbox"/> Delta	<input type="checkbox"/> Göra det som
fungerar	

Beskriv kortfattat dina erfarenheter av att använda var och en av de färdigheter du valt ut och beskriv när och var du använde dem:

.....
.....
.....

Beskriv kortfattat om övningarna påverkade hur du tänkte, kände och handlade och om så, hur:

.....
.....
.....

Om du inte använde övningarna, var vänlig förklara varför/vad som hindrade dig:

.....
.....
.....

MEDVETEN NÄRVARO

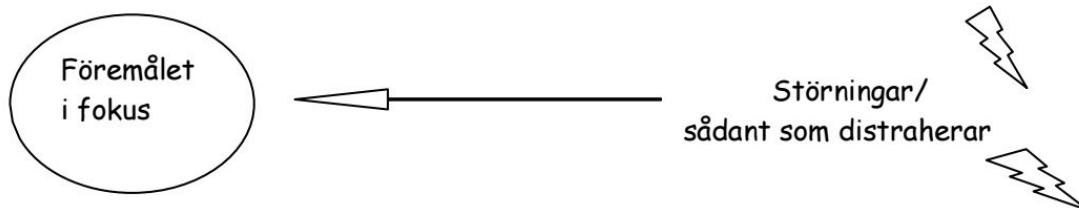
EN GUIDE

1. VÄLJ UT NÅGOT ATT FOKUSERA PÅ.

Exempel

- Din utandning.
- Ett föremål (en tavla, en vas, lågan på ett tänt ljus).
- En aktivitet (då du borstar tänderna, städar, läser, promenerar).

2. FOKUSERA DIN UPPMÄRKSAMHET OCH DINA TANKAR PÅ FÖREMÅLET.



3. När din uppmärksamhet och dina tankar vandrar iväg, vilket naturligtvis kommer att ske - döm inte dig själv för det - så ...

- notera bara att det sker, och...
- rikta åter din uppmärksamhet på det du vill fokusera.

ATT KOMMA IGÅNG...

Börja öva dig i Medveten närvaro genom att notera var du har din uppmärksamhet och hur dina tankar vandrar. Öka gradvis övningen från 30 sekunder, till en minut och till två minuter åt gången. Öva mycket, öva ofta - ingen ser när du gör det!

Uppmärksamma och notera vad som distraherar dig, vart din uppmärksamhet och dina tankar beger sig (ex till ljud omkring dig, oroande tankar, dömande tankar såsom "Det här funkar ju inte...", kroppssensationer eller impulser att agera/prata/ utbrista...).