

Övningsblad

Mindfulness i vardagen

Mindfulnessövningar i form av meditation (t.ex. de övningar du hittar i form av ljudfiler på webbplatsen med namn som andningsankaret, kroppsskanning etc.) är ett utmärkt sätt att träna på de färdigheter som mindfulness innebär. Men du kan också träna på mindfulness genom att göra vardagliga aktiviteter på ett närvarande sätt. Här nedan följer några förslag på hur det kan se ut:

Variant 1 – närvaro i idrottsaktivitet

Gör en mindful idrottsaktivitet. Välj en idrottsaktivitet, till exempel uppvärmning eller stretching, och försök vara fullt närvarande i nuet. Hur känns det när du springer ett varv, hör och känner du fötterna som möter golvet? Hur känns det när du töjer muskeln i baksidan av låret? Försök uppleva fullt ut vad som händer och acceptera eventuellt obehag. Om dina tankar far iväg, uppmärksamma det och för sedan tillbaka din uppmärksamhet till den aktivitet du håller på med.

Variant 2 – närvaro när du äter

Var närvarande när du äter. Bestäm dig innan en måltid att du ska vara fullt närvarande. Försök sedan vara det under hela måltiden med hjälp av dina sinnen: titta på hur maten ser ut, lukta på den, smaka och försök uppfatta grundsmaker såsom salt, surt och sött, och känn efter i munnen om det är varmt, kallt eller om du får någon annan sensation. Försök ha din uppmärksamhet fokuserad på det du äter. Om du märker att dina tankar far iväg, uppmärksamma det och kom sedan tillbaka till din mat. Denna övning blir enklare om du är ensam vid matbordet. Ett tips är även att lägga bort din mobil medan du äter.

Variant 3 – närvaro när du duschar

Duscha med närvaro. Hur känns vattnet mot kroppen, hur luktar tvålen, vilka sensationer får du i kroppen? Försök hålla din uppmärksamhet på det som pågår. Om du märker att dina tankar far iväg, notera det och för sedan din uppmärksamhet tillbaka till duschen. Du kan gärna prova med olika temperaturer på vattnet.

Tips: det kan vara svårt att komma ihåg den här typen av övningar, då de kopplas ihop med aktiviteter som du ändå ska göra. Försök påminna dig, till exempel genom att ställa ett alarm eller skriva en lapp som placeras på ett ställe som du ser i samband med övningen.

