

## Minfulness

- medveten närvaro i nuet

**Mindfulness är en tusenårig metod, österländsk kunskap kombinerad med västerländsk forskning och synsätt som kan hjälpa dig att skapa balans i livet. Allt du gör, gör du i nuet. Genom att vara medvetet närvarande i stunden, mindful, kan du bli a:**

- Få större självkänedom och göra klokare val
- Bryta automatiska vanor och tankar och vara lyhörd för dina behov
- Skapa utrymme för återhämtning, förbättra din sömn och öka din livskvalitet
- Bli mer fokuserad och effektiv, både privat och på jobbet
- Lära dig att hantera besvärliga situationer på ett balanserat sätt

Dessutom lär du dig att minska Upplevelsen av onödig stress, blir mer kreativ och harmonisk. I minfulness får du träna på din hjärna att bli bra på det du vill åstadkomma i livet, genom att rikta din uppmärksamhet medvetet, i stunden och med avsikt mot det som sker just då. Vad du uppmärksammar påverkar hur du känner dig och betar dig. Lär dig ta tillvara det som händer här och göra det bästa av det! Du blir bra på det du tränar på.



Det är lätt, du kan göra det nästan var som helst. Metoden att bli mindful är enkel, men kräver övning. Vardagliga situationer, så som att stå i kö, när man väntar på någon eller fastnar i trafiken är gyllene tillfällen till att träna på mindfulness. För att motverka stressens negativa konsekvenser och skapa utrymme för återhämtning kan du träna på meditation. Att vara närvarande i andningen är centralt i all mindfulnesssträning. Vår andning är ju alltid närvarande.

**Vad vill du träna på?**