

RÅD TIL HJEMMETRÆNING

center for
FØKUS

Din personlige praksis

- Sæt tid af i kalenderen til:
 - Nærværsøvelse
 - Gå tur i naturen
 - **Body Scan**
 - En 5 minutters pause fra det du var i færd med
 - **Mindful nærvær igennem dagen**
 - Hvor er din opmærksomhed?
 - Når du vasker op, børster tænder, kører i bil/på cykel, laver mad, spiser osv

Hjemmeøvelser:

Sæt tid af dagligt til enten at lytte til guidet meditation eller følg anvisning og lav på egen hånd.

- Hver anden dag ankermeditation ca 15 minutter dagligt
- Hver anden dag bodyscan ca 30 minutter dagligt

Mindfulness træning - 8 råd:

Når du laver mindfulness træning, kan det være hjælpsomt at være obs på:

1. Udvalg tidspunktet
2. Gør træningen til en del af de daglige rutiner
3. Mindfulness er ikke afspænding men øvelse i at være med det, som er.
4. Mindfulness er ikke en tanketom tilstand, men en træning i at lægge mærke til sindets mønstre.
5. Respekter dine fysiske og psykiske grænser
6. Hvis du føler modstand mod at sidde stille, så bring opmærksomhed til din modstand
7. Mindfulness er en måde at være på, vi bliver aldrig udlærte. Forandringen kommer først efter et stykke tid.
8. Teknikkerne virker. Hvis du bruger dem!

Tidspunkt

Det er bedst at vælge et tidspunkt for formel praksis, hvor du ikke bliver afbrudt.

- Sluk for din mobiltelefon, computer og tv/radio
- Luk døren til dit værelse og sørg for, at andre ved, at du ikke skal afbrydes
- God grund til at lave øvelsen om morgenen

Gør dette til

Tid, hvor du bare skal være

Tid til at pleje dig selv gennem ikke at gøre

Tid til kultivering af mindfulness



Stilling

- Find ind i en behagelig stilling, hvor du tager hensyn til kroppen, og ikke falder i søvn
- Hvis du sidder på en stol, så hav begge fødder i gulvet og ryggen rank, men ikke stiv.
- Lad armene og hænder hvile, så skulder og nakke spænder mest muligt af.
- Hvis du ligger, så hav et fast underlag, evt med lidt støtte under knæene.



Hvad med øjnene?

- Du kan have øjnene lukkede eller åbne.
- Hvis du har åbne øjne, så fæstn blikket lidt ned foran dig eller på et punkt på væggen.
- Hvis du har lukkede øjne, og bliver søvnig, så åbn gerne øjnene undervejs.



Søvning eller døsig?

- Hvis du er søvning eller meget træt, så sid evt op og hav øjnene åbne ind imellem
- Find det tidspunkt på dagen til din mindfulness, hvor du føler dig frisk. F.eks. om morgenen
- Plask lidt kold vand i ansigtet før din træning eller tag et forfriskende (svagt) brusebad

