

Værd at vide om mindfulness

Mindfulness – hvad er det lige for noget?

Grundlæggende handler mindfulness om, at vi træner vores evne til at være til stede i nuet og give slip på tanker og bekymringer om enten fortid eller fremtid. Det er en måde at træne vores hjerne og det mentale til at finde nye veje på en rolig og venlig måde.

Har mindfulness en effekt?

Der er lavet mange forskningsprojekter, som har set på og undersøgt effekterne af at praktisere mindfulness. De positive effekter har overrasket den videnskabelige verden. Der er evidens for at mindfulness kan give mindre stress, øget afslapning i kroppen, øget nærvær, mere livsglæde, forbedring af immunforsvaret, bedre søvn, øget koncentrationsevne og meget andet.

Det er selvfølgelig individuelt fra menneske til menneske, hvad man oplever af effekter, og om man praktiserer mindfulness regelmæssigt i hverdagen.

Hvorfor er mindfulness godt for os?

Når vi gennem mindfulness øver os i at slippe alle bekymringstanker og bare være til stede nu og her og slappe af mentalt giver det helt naturlig kroppen mulighed for at slappe af og kunne hele sig selv. Når vi oplevet afspændthed i kroppen og mærker, at man kan holde fokus og føler en klarhed, giver det en mental og fysisk sundhed.

Hvem kan praktisere mindfulness?

Mindfulness kan alle have glæde af. At give sig selv et mentalt og kropsligt pusterum i løbet af dagen, kan vi alle have brug for - ung, voksen eller gammel. Det giver os en pause fra alle tanker og bekymringer om fortid eller fremtid.

Specielt er mindfulness egnet, hvis du i løbet af din dag føler dig presset eller stresset. Så er det tid til en mindful pause.

Hvordan kommer jeg i gang?

Der er flere muligheder for at komme i gang med mindfulness. Du kan melde dig på et kursus, du kan låne eller købe bøger med detaljerede instruktioner omkring emnet og medfølgende CD, du kan downloade apps, se instruktioner på youtube med mere. Der er rigtig meget forskelligt at vælge imellem og af svingende kvalitet. Derfor er vigtig, at du søger efter emnet MBSR, når du leder efter emner omkring mindfulness.

Den mest enkle måde at komme i gang med at øve mindfulness er at mærke sit åndedræt. Her kan du for eksempel bruge nogle af de meditationer, som findes her på websiden eks.: åndedrætsfokus.

Hvad med alle tanker som myldrer frem undervejs?

Du vil helt sikkert opleve at dine tanker går på vandring og hjernen begynder at beskæftige sig med noget andet end den meditation, du er i gang med. Det kan ikke undgås, og du skal ikke blive irriteret over, at du ikke kan holde din opmærksomhed på meditationen. Bare registrer at tankerne er gået på vandring, anerkend det som tankerne er beskæftiget med – det er sådan det er lige nu, og så vender du venligt opmærksomheden tilbage til mindfulnessmeditationen. Efterhånden vil du opleve, at det bliver nemmere og nemmere at være nærværende og holde fokus samt give slip på alt det, som kan være en distraktion (tanker, lyde, følelser).

Hvor lang tid skal jeg meditere før jeg oplever en effekt af mindfulness?

Når du starter på at træne mindfulness, skal du ikke forvente, at der sker noget med det samme. Det gælder om at være tålmodig, have lyst til at implementere mindfulness i din hverdag og tage tid til dig selv og finde ro. Det er noget du skal have lyst til at gøre hver dag for, at du mærker en effekt.

Det handler heller ikke om, hvor lang tid du mediterer. 10 minutter ad gangen hver dag over 8 uger, vil kunne give dig en effekt, så du føler dig mindre stresset, oplever en bedre koncentrationsevne, mere glæde med mere. Det er selvfølgelig forskelligt fra menneske til menneske, hvad man mærker, at mindfulness kan gøre, og hvordan man har det kropsligt og mentalt, når man starter på mindfulness. Nogle mærker måske hurtig en effekt, og andre skal måske bruge lidt længere tid. Vigtig er det, at mindfulness er noget, du øver regelmæssigt.

Kan mindfulness have en positiv effekt på stress?

Svaret er helt klart 'ja'. Der er flere undersøgelser, som viser at det at træne mindfulness, har en positiv effekt på stress. Man har bl.a. observeret og undersøgt effekten af mindfulness til soldater, som er hjemvendt fra krig med posttraumatisk stress syndrom (søg eventuelt efter udsendelsen: Free Your Mind på nettet).

Ligeledes har man også herhjemme undersøgt effekten på stress ved træne mindfulness, og der er evidens for at stressniveauet mindskes, når man træner regelmæssigt over minimum 8 uger.

Kan mindfulness hjælpe til øget glæde og effektivitet i hverdagen?

Når du træner mindfulness arbejder du med at forbedre evnen til at være nærværende og holde fokus. Når du har fuldt fokus på den opgave eller aktivitet, som du er i gang med, enten om det er på job eller hjemme, vil du også hurtigere få løst opgaven mere effektivt – og det giver en glæde og tilfredshed, når vi oplever en succes med at klare en opgave effektivt.

Kan mindfulness anvendes på mit job?

Først og fremmest kan du bruge nogle små pauser i løbet af arbejdsdagen lige til at stoppe op et øjeblik. Det kan f.eks. være, når du har afsluttet en arbejdsopgave – så giver du lige dig selv en mental pause, inden du går videre til næste arbejdsopgave. Du kan forsøge at finde et sted med ro, hvor du kan sætte dig i en stol, og hvor du vender din opmærksomhed indad og bare mærker og fornemmer dit åndedræt et øjeblik, som det naturligt flyder ind og ud af kroppen. Der er noget trykt ved at fornemme åndedrættet, og det giver en ro i kroppen. Du behøver ikke at bruge mere end omkring 5 minutter, men dog

gerne mere, hvis du kan mærke, at stressniveauet har været højt, inden du stoppede op og gav dig selv tid til en pause.

Ligeledes kan det at træne sin opmærksomhed og være til stede i nuet gennem mindfulness hjælpe dig til at holde fokus på en arbejdsopgave fra start til slut, så du ikke har gang i en masse opgaver på samme tid. Ved at få løst en opgave fuldstændig og holde en mental pause efterfølgende, vil du sandsynligvis opleve, at dine tanker ikke hele tiden vandrer tilbage til forrige arbejdsopgave, selv om du er gået i gang med en ny opgave.

