

At reagere kontra at respondere

I Mindfulness øver vi os på at respondere frem for at reagere på påvirkninger.

At reagere	At respondere
<ul style="list-style-type: none">• Flugt eller kamp reaktion – forsvarsmekanismerne arbejder på højtryk	<ul style="list-style-type: none">• At stoppe op og mærke efter (vi tager kontakt til åndedrættet), ikke at dømmе, at være accepterende og besluttende
<ul style="list-style-type: none">• Vi har det ubehageligt med noget som sker, bliver sagt eller gjort	<ul style="list-style-type: none">• Indeholder ræsonnement
<ul style="list-style-type: none">• Kroppen reagerer	<ul style="list-style-type: none">• At være lyttende
<ul style="list-style-type: none">• Vejtrækningen ændres	<ul style="list-style-type: none">• At respondere kan godt være udadvendt men mere eftertænksomt
<ul style="list-style-type: none">• Følelserne tager styringen	<ul style="list-style-type: none">• Mindre styret af følelser – mere styret af logikken
<ul style="list-style-type: none">• Sker automatisk	<ul style="list-style-type: none">• Nærværende
<ul style="list-style-type: none">• Ubevidst	<ul style="list-style-type: none">• Bevidst
<ul style="list-style-type: none">• Ude af kontrol	<ul style="list-style-type: none">• Kontrolleret
<ul style="list-style-type: none">• Defensiv adfærd	<ul style="list-style-type: none">• At være tillidsfuld og åben

