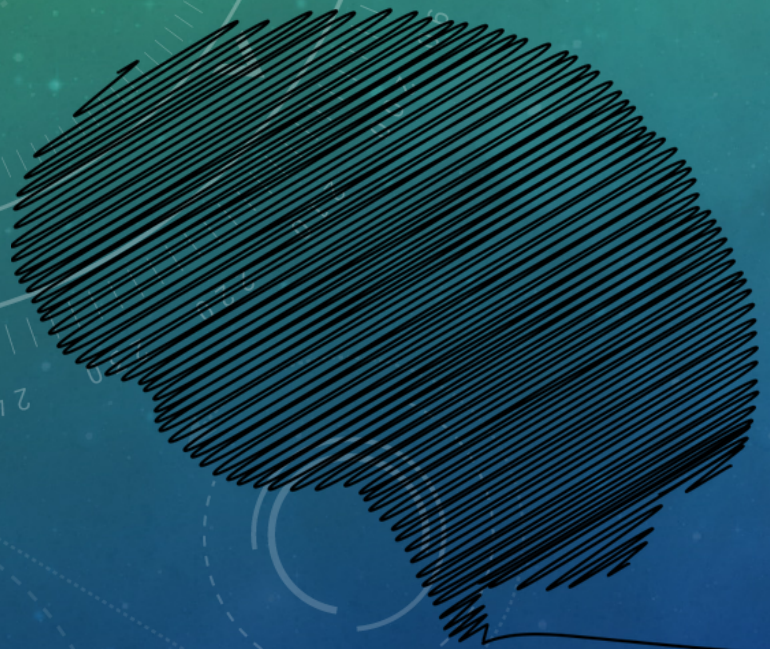


# MINDFULNESS

- LIVET ÄR ETT MUSIKSTYCKE





# LIVSSTILSFAKTORER VID STRESS – MINDFULNESS ÄR ENDAST EN AV MÅNGA

- Motion/Fysisk aktivitet
- Kostvanor
- Sömn
- Terapi/Självutveckling
- Relationer/Psykosocialt
- Meningsfullhet i tillvaron

Med mera

# F.D. KURSDELTAGATES EGNA ORD

”En av deltagarna har ju totalt slutat med sömntabletterna pga kursen”

”Jag kände mig mycket lugnare, jag blev inte helt blockerad”

”Måste bara tacka för mindfulness-övningarna. De hjälper mig så mycket just nu. Nätterna är såklart värst, men jag sover fortfarande, tack vare att jag tänker på andningen och känner igenom kroppen så att säga. Tack. Tack. Tack.”

”Jag kan fokusera bättre.”

”Mindfulness ger någonting i nuet att greppa tag i”

”Det känns som att jag har fått en chans till i livet, verkligen. Det är en sån otrolig skillnad mot för ett år sen att jag knappt tror det är sant!”



# EXEMPEL FRÅN VARDAGEN – VAD TÄNKER/KÄNNER DU?

Chefen skickar ett SMS och skriver: "Ring mig snarast! Vi måste prata!"...

Någon du tycker mycket om ska åka på resa...

En kväll har du kollat på skräckfilm...



# ETT VARDAGLIGT EXEMPEL – VAD TÄNKER DU?

- Du möter en bekant på stan...





*”Det har varit många tragedier i mitt liv;  
åtminstone hälften av de har inträffat”*

– Mark Twain



# NEGATIVITY BIAS



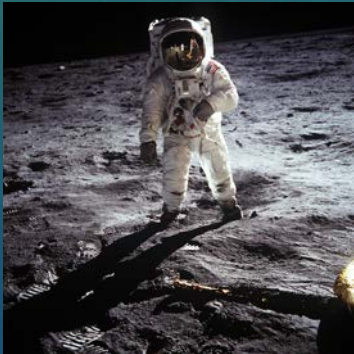


# NEGATIVITY BIAS



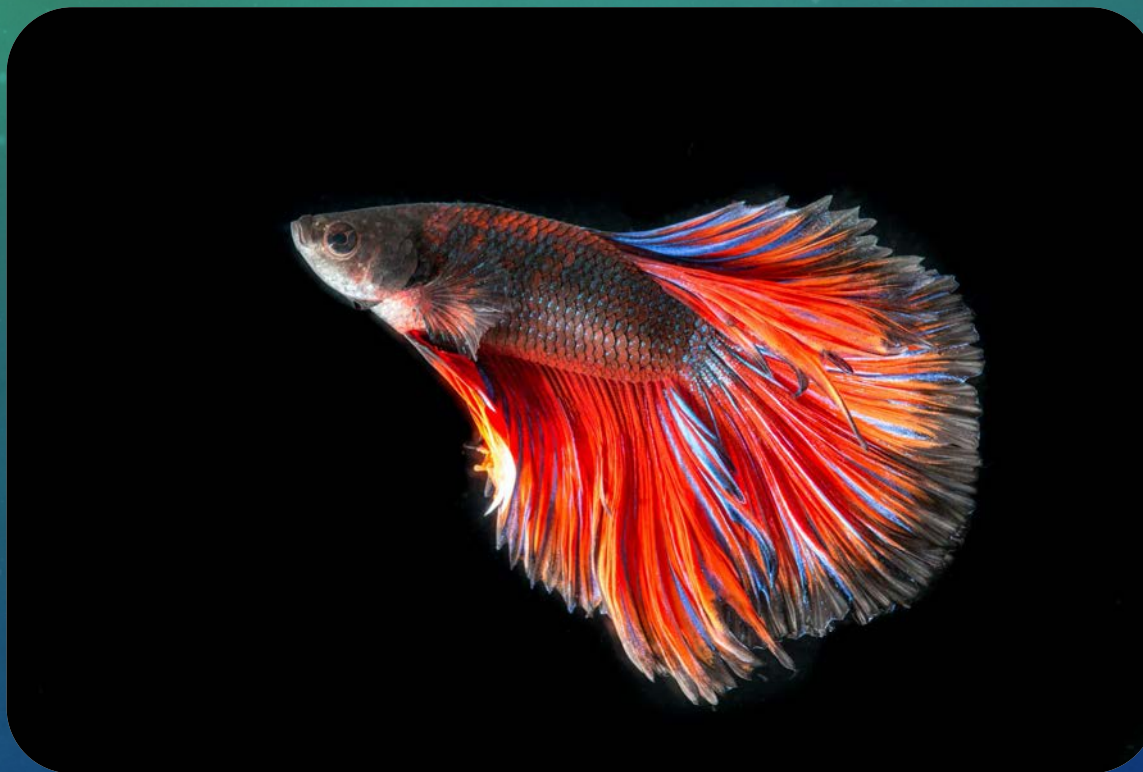


# DET MÄNSKLIGA SINNET – SOM EN HAMMARE





# VI OCH VÅRT MEDVETANDE – SOM FISKEN I VATTNET





Jag skulle inte ha gjort si...

Bla bla bla!!

Tänk om...

Usch, jag gillar inte...

Jag är så jävla...

Såhär är det!

Jag önskar verkligen att...





# VART ÄR DU JUST NU?



## Tankar i form av:

Minnen  
Ältande av sådant som har varit  
Skuld  
Saknad av händelser  
Saker **jag** inte borde ha gjort  
Saker som **jag** borde gjort annorlunda

Mindfulness  
(medveten närvaro)  
Kroppen!

## Tankar i form av:

Föreställningar  
Hur vi tror att saker kommer att bli  
Idéer  
Förväntningar  
Krav/Måsten  
Oro  
Planering  
Saker **jag** "borde" göra



# INOM VILKA OMRÅDEN ANVÄNDS MINDFULNESS?

## MINDFULNESSCENTER.SE: KLICKA PÅ FORSKNING

- Psykisk ohälsa – depression, utmattning och ångest
- Stöd till anhöriga
- Stress
- Smärta
- Psoriasis
- Bröstcancer
- Hjärtsvikt
- Missbruk
- Management – ledarskap
- Kriminalvården
- Militären



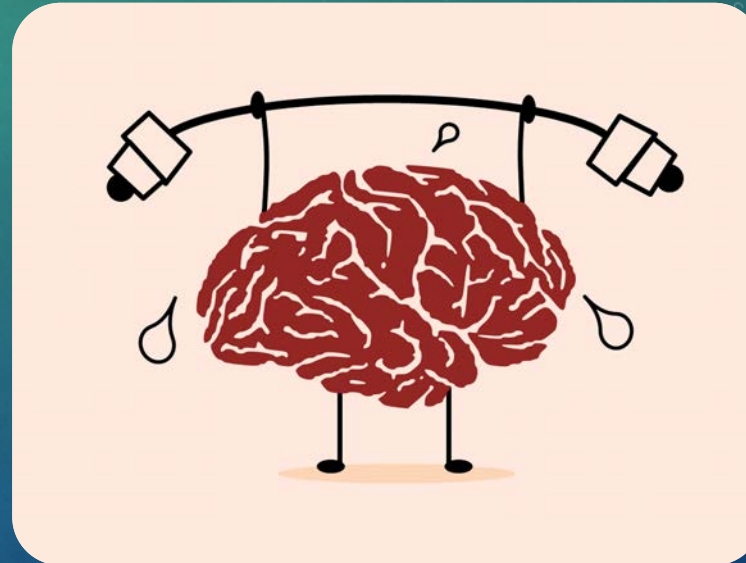
# HUR VI TRODDE ATT HJÄRNAN FUNGERAR

- Efter två års ålder är hjärnan färdigutvecklad och då börjar den förfalla. Inga nya hjärnceller bildas. Det betyder att om vi slår i huvudet så blir vi dummare och det finns ingen återvändo. Eftersom hjärnan slutat utvecklas så kan vi efter en viss ålder inte lära oss några nya saker; därav ordspråket ”det går inte att lära en gammal hund att sitta”



# NEUROPLASTICITET

- Neuro – Nervsystemet/hjärnan
- Plasticitet - Formbarhet
- Du kan inte inte öva på något
  - Neuroplasticitet äger rum hela tiden





# FORSKNING PÅ MINDFULNESS

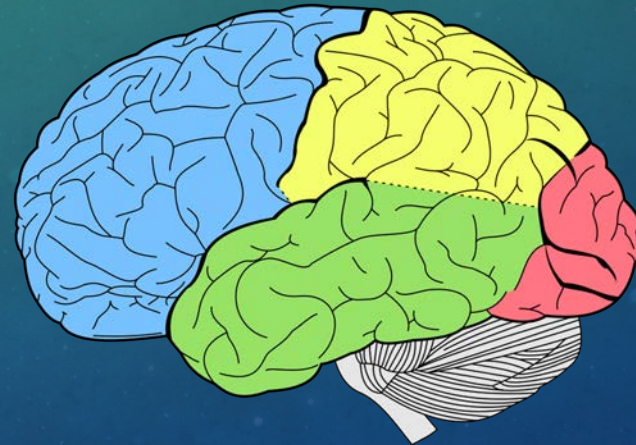
- Dr Richard Davidson –
  - Professor i psykologi och psykiatri
  - Forskare inom neurofältet
- *”Välbefinnande är en förmåga!”*





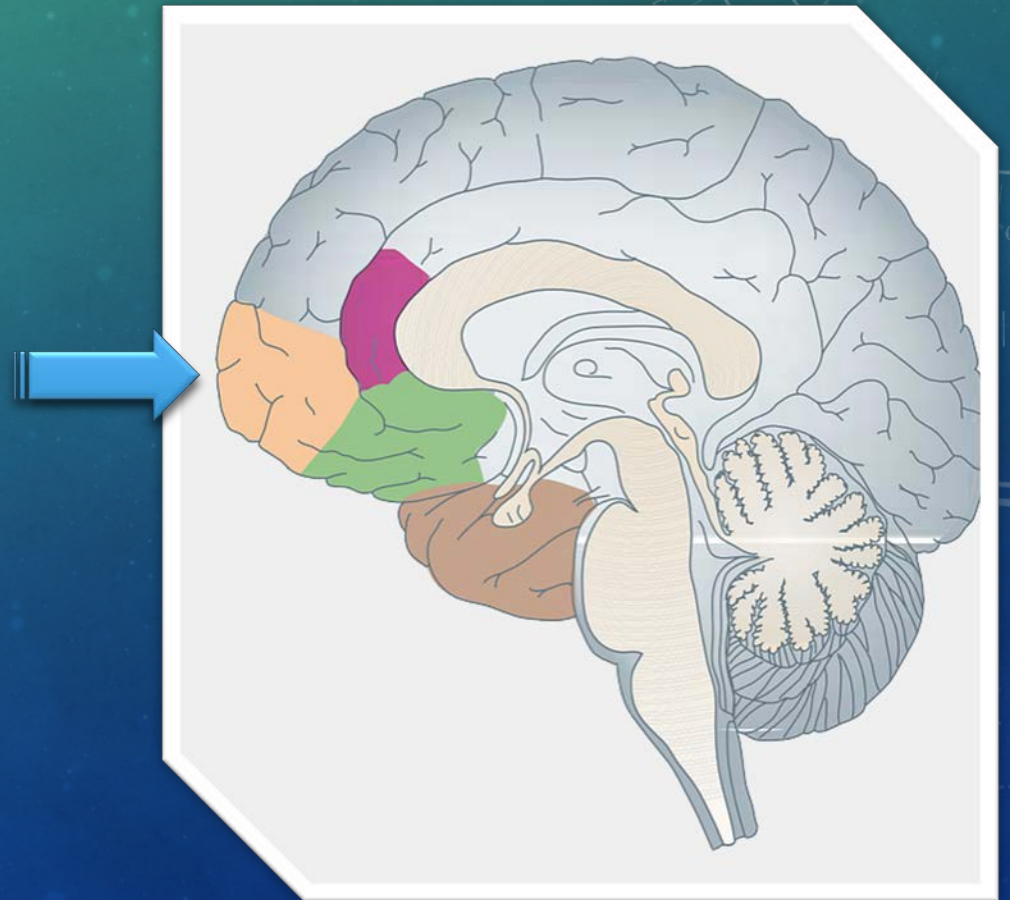
# FORSKNING PÅ MINDFULNESS

- Richard Davidson
  - Buddhistmunkar, fMRI och hjärnprofiler



# FORSKNING PÅ MINDFULNESS FORTS

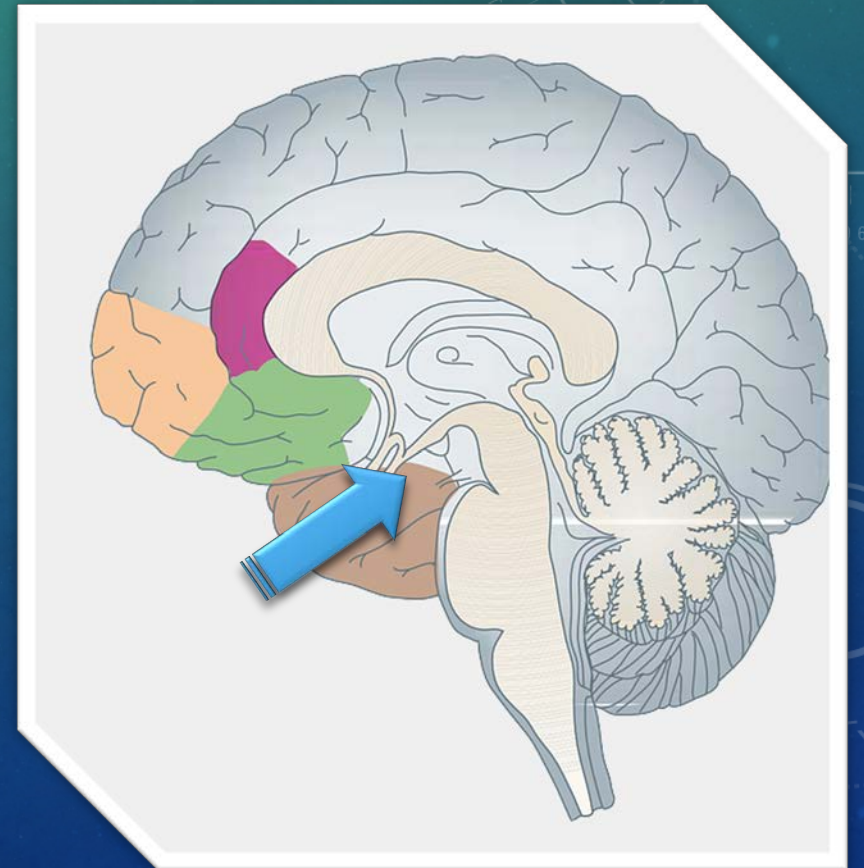
- Prefrontal cortex – Din hjärnas verkställande direktör
- Styr:
  - Agerande
  - Känsломässig reglering
  - Impulskontroll
  - Empati
  - Filtrering av intryck





# FORSKNING PÅ MINDFULNESS FORTS

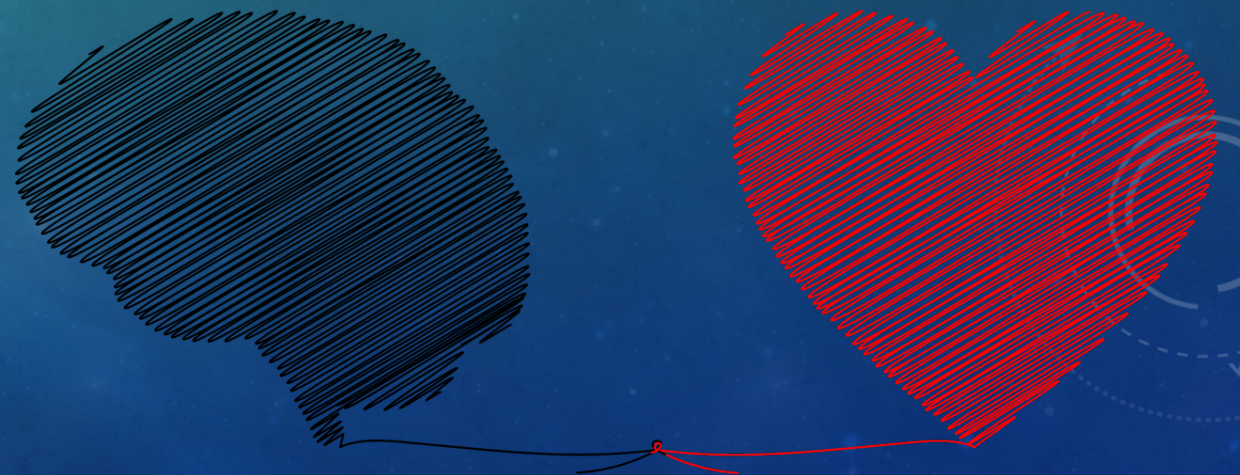
- Amygdala: Känslocentrat
- Styr:
  - Fysiologiska och beteendemässiga förändringar i förhållande till inkommande stimuli
  - Känslor/emotioner – Rädsla, stress, irritation (och glädje, upprymdhet osv)
  - Överaktivitet och Underaktivitet?
  - Kamp- & flyktbeteende
  - Inlevelseförmåga hos andra – Att läsa känslor





# VAD HÄNDER I HJÄRNAN?

- Prefrontal cortex hjälper till att balansera aktiviteten i amygdala
- Amygdalan kommer ner i aktivering snabbare efter stress, dvs påskyndar återhämtning
- Överspills-effekt från träning till vardag
- Att bli medveten när amygdalan går upp i aktivering gör att amygdalan kan gå ner i aktivering igen





# VAD MINDFULNESS ÄR

- ✓ En slags meditation
- ✓ Att befinna sig eller öva sig i koncentration/vakenhet/sinnesnärvaro
- ✓ Förhållningsätt till livet
- ✓ Ett sätt att vara
- ✓ Bortom/över intellekt och tankar
- ✓ Utforskande
- ✓ Självmedkänsla/kärlek
- ✓ Att vara med det som är, oavsett vad
- ✓ Att inta en viss relation till sina upplevelser, snarare än att försöka fixa dem
- ✓ Ett livslångt lärande som hjälper människor att leva livet fullt ut
- ✓ Främst praktik, (med teori som hjälpmedel)



# TVÅ ÖVERGRIPANDE ASPEKTER

## "Attention"

Medveten närvaro  
Fokus  
Koncentration  
Vakenhet  
Vetande

## "Intention"

Nyfikenhet  
Icke-dömande  
Släppa taget/Låt vara  
Acceptans  
Tålamod  
Tillit  
Icke-strävan  
Tacksamhet  
Generositet  
Humor  
"Metta"



A stage with purple curtains and a silhouette of an audience. Three ovals are positioned on the stage: a yellow one at the top left, a blue one at the top right, and a pink one at the bottom left. The background is a dark purple curtain with a spotlight effect. At the bottom, there is a black silhouette of a crowd of people.

Sinnesförmimmelser

Känslor

Tankar

- ✓ "Fjärilar" i magen
  - ✓ Sverttas
  - ✓ Skakiga knän
  - ✓ Hjärtklappning
  - ✓ Pirr i kroppen
    - ✓ Yrsel





Spänning



Förälskelse

✓ "Fjärilar" i magen

✓ Svertas

✓ Skakiga knän

✓ Hjärtklappning

✓ Pirr i kroppen

✓ Yrsel

Fysisk ansträngning



Ångest







## Känsloförnimmelser

”Fjärilar” i magen

Svettas

Skakiga knän

Hjärtklappning

Pirr i kroppen

Yrsel

## Tankar

”Jag borde inte känna såhär!”

”Det är något fel på mig!”

”Kan det inte bara sluta?!”

”Hjälp!”

”Jag måste...”



Lev livet som ett musikstycke,  
inte som en resa

– Alan Watts



# FRÅGOR ELLER VETA MER?

- Kontakta mig på:

[nicklas.borstell@eskilstuna.se](mailto:nicklas.borstell@eskilstuna.se)

- Ladda ner mindfulness-övningar gratis på:

[eskilstuna.se/anhorig](http://eskilstuna.se/anhorig) -> Klicka på fliken "Mindfulness"

- Lästips:

Mindfulness i vardagen – Ola Schenström

Vart du är går är du där – Jon Kabat-Zinn