



Findes i kategorien | **Artikler**

## Mindfulness – Mental fitness!

Indsat den 29. april 2009

Tags: [Mindfulness](#)

Af Aut. psykolog & mindfulness-instruktør Isabella Sofia Pedersen

Vi lever i et samfund, hvor enhver med respekt for sig selv efterhånden har prøvet en eller anden form for wellness-kur. Mindfulness vil jeg betegne som en form for mental wellness eller fitness – som at træne en muskel, man ikke er vant til at bruge.

At være mindful er uden tvivl fremtidens værktøj, som giver dig en indre balance. Især fordi vi lever i en stresset og turbulent verden. Tempoet er stigende, og vi skal konstant være omstillingsparate, hvilket ofte kan medføre usikkerhed om eget værd og dermed en oplevelse af følelsesmæssig - eller fysisk stress. Ved at integrere mindfulness i hverdagen opnår du en indre ro og balance og får i tilgift mere energi og et bedre overblik.



At være mindful er en gammel zen -buddhistisk metode. Formålet er at skabe fokus og ændre fastlåste reaktionsmønstre og mentale forhindringer. Når du praktiserer mindfulness, opnår dit sind en spændstighed, så du formår at være fuldt tilstede i øjeblikket. En gammel zenmester har sagt: "Be still and know". Det er i stilheden, at vi mærker vores kreativitet og dermed overskuddet til at klare svære situationer.

Metoden er sidenhen blevet videreudviklet i USA med Jon Kabat-Zinn i spidsen og i England, hvor bl.a. Teasdale, Williams og Segal har lavet Mindfulness-programmer, som bygger på forskningsmæssigt afprøvede metoder.

Det har blandt andet vist sig, at blodtrykket sænkes, pulsen bliver lavere, og åndedrættet føles mere ubesværet. Desuden sker der ændringer i mængden af stoffer som dopamin og serotonin. Begge stoffer forbindes med velvære og glæde.

Udbyttet ved daglig mindfulness træning er en øget koncentration og et større nærvær. Du bliver bedre til at lytte og kan anskue situationer fra flere vinkler, inden beslutningerne føres ud i livet. Samtidig opøves du i at være anerkendende og accepterende over for det, som ikke kan ændres, og du har derved lettere ved at give slip på de tanker og følelser, som har fastholdt dig i en negativ spiral.

Det kræver ikke en masse udstyr eller gear at være mindful, blot en træning af sindet. Dette kan læres hos diverse udbydere af kurser og programmer i mindfulness. Der findes noget for enhver smag. En ting er sikkert: Alle kan lære det og vil finde ind til deres helt egen mindful stil. Den har du nemlig med, uanset hvor du er!

### **Meditativ eftertanke**

*Hvornår har du sidst følt en mental indre ro og balance?*

*Hvornår mærker du, at du har fuld opmærksomhed fra øjeblik til øjeblik?*

*Hvordan skaber du glæde og velvære i dit liv?*

*Mærker du en styrke og optimisme, når det sker?*

*Hvornår mærker du, at du har overskud og overblik til at klare svære situationer?*

*Hvad betyder indre stilhed for dig?*

Du kan finde flere informationer på [www.psykolog-isabella.dk](http://www.psykolog-isabella.dk) eller sende en e-mail til [info@psykolog-isabella.dk](mailto:info@psykolog-isabella.dk).

Kilder:

Jon Kabat-Zinn (2005). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation for everyday life. London: Piatkus (finds også i en dansk oversættelse)

Eckhart Tolle (2006). Lev i nuets kraft: Meditationer og øvelser/på dansk ved Klaus Gormsen. Valby: Borgen (Reproset), 2006

Åsa Nilsson (2005). Bevidst nærvær: Hvem er det, der bestemmer i dit liv?/ oversat af Vibeke Sandberg. Dansk Psykologisk Forlag, (Køge): (eksp. DBK) (Narayana Press, Gylling).

J.Mark G. Williams, John D. Teasdale, Zindel V. Segal (2002): Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A new approach to preventing Relapse. The Guilford Press.