

Introduktion til Mindfulness

Mindfulness handler om, at være fuldt tilstede i nuet. Ikke i fortiden og ikke i fremtiden, men at se og være med det der er.....lige nu i dette øjeblik uden bedømmelse.....helt rent og præcist som det er. En accept af dig selv og dine tanker, følelser og oplevelser.

Den væsentligste og grundlæggende tilgang i Mindfulness er venlighed. Med tilstedeværelse i nuet og venlighed, skabes der muligheder for at regulere automat-responser og tillige være i kontakt med selvomsorg.

Det er meget normalt, at vi forholder os til vores følelser med en vis skepsis, med ubehag og en tendens til at ville vige udenom eller undgå dem. Det gør vi ved at forsøge, at tænke os ud af vores følelser. Vi forsøger at analysere dem, fordi vi tror, at vi på den måde kan komme til at håndtere vores følelsesliv bedre. Ofte er det noget vi har lært i vores opvækst, i familien, i skolen og den kultur vi er en del af. Meget få af os, har lært at mærke og acceptere vores følelser præcis som de er.....med kærlighed og accept.

Fælles for hele Mindfulness tanken er, at vi med venlighed kan finde ind til en tilstand af accept. I bund og grund kan vi sige at Mindfulness handler om at udvise accept over for dig selv, dine vilkår og din livssituation.Og husk.... En tilstand af Mindfulness er ikke noget vi lære at kunne, det er noget vi lære at være.

