

INSPIRERANDE MATERIAL

Upplev en lyckligare känsla
med Mindfulness



Upplev en lyckligare vardag med Mindfulness

” Happiness is your nature.
It is not wrong to desire it.
What is wrong is seeking it outside
when it is inside ”

— Bhagavan Sri Ramana Maharshi”

Med hjälp av metoden Mindfulness kan vi påverka väldigt tydligt vår egna (och andras) välmående, uppleva rikare vardagar, öppna upp för mer kraft, kärlek och glädje samt göra smartare beslut under dagen.

Genom den medvetna närvaron som verktygen & förhållningssättet i mindfulness öppnar upp kan du uppleva ett djupgående välbefinnande; känna dig ännu mer levande och uppleva frihet från en massa lidande som våra negativa tankar och smärtsamma och svåra känslor orsakar.

Jag hoppas att denna delning ska inspirera dig till att leva mer medvetet; vara närvarande i nuet, inkludera dig själv i ditt liv och vardag samt uppleva en lyckligare och hälsosammare livskänsla i dina vardagar.

På kommande sidan får du ett exemplar hur en dag i medveten närvaro skulle kunna se ut. Med väl beprövade och djupgående övningar utifrån Mindfulness och förslag på tider när du skulle kunna öva dessa.

Önskar dig en intressant och fruktbar upptäcktsresa i en värld av Mindfulness!



Här får du det ett förslag för upplägg för dagen utifrån Mindfulness:

6.00 Meditation

När du vaknar, ta en stund och notera hur du mår i kroppen, känn din andning, notera tankarna, men var snäll mot dig själv om om tankarna svävar omkring.
Gå långsamt till badrummet, tvätta ansiktet med kall vatten, rör dig med närvaro.

6.30 Aktivera dig

Boosta dina endorfiner igång med att aktivera dig. Som breathwork, skakning, yoga, dans... till följd av lätt stretching och meditation kanske.

07.00 Mindful uppmärksamhet

Använd duschen på morgonen som en möjlighet att uppskatta livet; stäng ögonen, njut av det varma vattnet (och kalla vattnet) och känn hur den berör din hud eller av den ljuvliga ångan.
Säg tre positiva meningar om dig själv till dig själv framför en spegel, och öva dig på att verkligen mena det.

7.30 Frukost

Öva på att äta när du äter.
Öva på mindful ätande och drickande; uppmärksamma smakerna, konsistensen, doften, smaka på varje bit totalt du tar innan nästa. Uppmärksam stillheten innanför som utanför dig medans du äter.

8.00 Notera omgivningen

Oavsett om du går till jobbet, tar barnen till dagis, går o studerar; gå långsamt. Ta din tid att ta in omgivningen; himlen molnen, träden, fåglarna, byggnaderna, människorna, ta in ditt sällskap. Planera in gott om tid som motverkar tidsbrist(=stress). Även notera ogräset och även regnet som kan lyfta ögonblicket.

08.30 Landa på jobbet

Vad är intention idag på jobbet? Hur vill du må idag? Hur skulle en underbar arbetsdag se ut just idag? Jobba medvetet, långsamt, andas, var nyfiken, säg hej till kollegorna, pausa ofta i korta stunder, om det bara är i 1-3 min. Gör något gott för någon från plats av välvilja.

11.30 Skanna igenom din kropp

Kroppsskanning öppnar upp för mer närvaro och livslust. Stäng ögonen och skanna igenom kroppen för spänningar och andra förnimmelser. Nyfiket iakta dessa, och känn. Du kan lätta på dessa med lätt medveten stretching, även om det är bara att röra på axlarna eller flytta långsamt huvudet från sida till sida.

11.45 Hur känner du dig

(+14.00 och 17.00)

Ta dig tiden att stanna upp ofta under dagen och checka in hur du mår. Bara nyfiket notera och känn det som känns. Om någonting irriterar dig, ta en stund och kontempera vart detta kan komma ifrån. Är detta något som du kan göra något åt nu? Om inte, sätt tid för att tänka igenom till senare på kvällen.

13.00 Lunch kontemplation

När du är klar med lunchen (vilket du kan äta med närvaro), ta dig en stund och tänk 3 saker som du är tacksam över just nu

17.00 Visa vänlighet

Vänlighet skapar vänlighet, när slutet av din arbetsdag närmar sig, välj att säga eller göra något snällt till dina kollegor, eller till en främling på vägen hem. Och ta in och njut deras reaktioner.





19.00 Gör något kul

Du upplever lycka, välmående, glädje och får en god hälsa genom att aktivt välja göra saker som får dig att må bra. Som ger dig glädje, harmoni, äventyr, kontakt med självuppskattning. Sätt ditt egna välmående och lycka främst i din intresse-lista. Du är värdig att må riktigt bra!

21.00 Släpp taget om dagen

Välj en aktivitet som får dig att återminnas dina upplevelser från dagen; lärdomarna, framgångarna, underbara händelser, och om det har varit utmanande, hitta vägar kring hur du sedan kan släppa taget om dessa.

Du skulle kunna skriva dagbok, skissa, även baka eller trädgårdsarbete, vad som helst där du kan uttrycka dig.

22.00 Kroppsskanning före nattsömn

Detta får sinnet & kroppen & nervsystemet att slappna av. Innan sänggång, skanna igenom hela din kropp från topp till tå när du ligger ned bekvämt. Negligera dina problem-tankar och fokusera på kroppen.

Skapa en omgivning som stöttar dig till att uppleva frid och harmoni och att få en behaglig och skön nattsömn.

Hur är det för dig att läsa om detta, samt att göra något av dessa om inte t o m hela upplägget?

*Hoppas detta var inspirerande för dig & stödjer dig
till att uppleva ljuvligare vardagar framöver!*



Skulle du vilja veta mer om hur du kan implementera Mindfulness i din vardag,
maila mig så undersöker vi frågan tillsammans.

Andreas Eder

Grundaren av Eder Coaching

Edercoaching@gmail.com

Www.edercoaching.se

 **EDER COACHING**