



Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 12, 2016

Välkommen igen till vårt nästa nyhetsbrev Mindfulness i Naturen. Det vänder sig till dig som varit deltagare, guide eller funktionär i våra mindfulnesssturer samt alla andra som vill tillämpa mindfulness i naturen. Syftet är att ge tips och idéer till fortsatt träning i mindfulness, helst ute i den sköna naturen. Tidigare nummer av nyhetsbrevet hittar du på www.mindfulnatur.se. Om du inte vill ha brevet i fortsättning kan du maila mig på e-postadressen längst ner.

En mindful jul till er alla!



Vilka förväntningar har du just detta år inför julen. Vad förväntar du av dig själv – att hinna göra, uppleva etc. Och vilka förväntningar har du på andra i din omgivning. Är förväntningarna realistiska eller allt för höga? Är det så att du behöver släppa taget om några av dina förväntningar för att du ska kunna njuta av julen utan att känna stress, press och krav. Se när dina tankar far iväg och skapar oro inför dina förväntningar och alla måsten. Gör en sak i taget och var närvarande i det du håller på med. Fråga dig själv, är allting lika viktigt? Och glöm inte att ta hand om dig själv!

Månadens mindfulnessövning:

Här kommer en övning i att ge dig själv omtanke. När vi riktar omtanke och vänlig medvetenhet till oss själva så påverkar det kropp och sinne på ett positivt sätt. Du kan prova en övning i vänlig medvetenhet på detta enkla sätt: (Se spalten till höger).

Redaktör: Bengt Rundquist bengt@mindfulnatur.se
www.mindfulnatur.se Mobil 0708-390701

- Stanna upp just där du är i detta nu. Tag några djupa andetag och följ dem hela vägen in och hela vägen ut.
- Låt nu varje inandning påminna dig om något du tycker om – gärna hos dig själv, eller kanske någon annan du tycker mycket om.
- Låt nu varje utandning påminna dig om att släppa taget om det som varit, dina spänningar, din oro, din irritation eller något annat.
- Tänk på att vara vänlig, omtänksam och kärleksfull i dina tankar gentemot dig själv.
- Notera hur det känns i din kropp och ditt sinne nu efteråt.
- Och tänk på att vara varsam och vänlig mot dig själv.

Månadens bok: Medveten närvaro : finn ditt inre lugn med mindfulness, Eva Bergman, Bokförlaget Semic.

Mindfulness handlar om att bli mer medveten om att vara här och nu. När tankarna rusar och känslorna tar över kan vi med olika enkla övningar finna lugnet genom att fokusera på andningen, kroppen och våra sinnen. Stress och oro kommer ofta av att man ältar det förgångna eller känner ångslan för framtiden. Genom att bli mer närvarande i nuet frigör du dig från negativa tankemönster och kan uppleva en helt ny inre balans och harmoni. I den här boken finner du enkla övningar som lär dig att fokusera på dina sinnesintryck och att styra uppmärksamheten mot kroppen och nuet. Här finns också inspirerande tankar, citat och idéer att reflektera kring för ökad självkänedom.

Läs artikeln ur Sydsvenskan om hur du kan hantera julstressen <http://www.sydsvenskan.se/halsa--motion/lat-oss-hylla-den-imperfekta-julen/>