

# Att vara medvetet närvarande

Att använda sina fem sinnen. Syn, hörsel, lukt, smak och känsel.

Nedan följer några exempel på att vara medvetet närvarande.

## Notera vad du upplever

- » För att höja din medvetenhet kan du följa ett sinne åt gången. Vad ser du, vad hör du, vilka lukter känner du, har du någon smak i munnen, vilka känslor har du från huden?
- » Beskriv för dig själv vad du upplever *utan* att döma eller etikettera upplevelsen som bra eller dålig.

## Observera din kropp

- » Dra ner på tempot. Vad händer i kroppen?
- » Ta ett djupt andetag och förankra det allra längst ned i magen. Andas med magen.

## Stäng av autopiloten

- » Fråga dig själv - "Gör jag det jag gör för att jag vill det?"
- » Fråga dig själv - "Gör jag det jag gör med närvaro? Deltar jag med min fulla uppmärksamhet?"
- » Ta ett medvetet beslut om du ska fortsätta det du påbörjat eller om du ska välja något annat.

## Vänd din uppmärksamhet mot omgivningen

- » Notera hur du förändrar dina beteenden beroende på var du befinner dig.
- » Omge dig med sådant som gynnar dig och din riktning.

## Var i nuet

- » Gör en sak i taget.
- » Uppmärksamma det du upplever i stunden via dina sinnen. Ät när du äter, cykla när du cyklar, prata när du pratar, diska när du diskar, se på TV när du ser på TV och så vidare.

## Öva icke-dömande förhållningssätt

- » Var medveten om vad du säger och tänker.
- » Notera kritiska tankar som kommer upp, värdera de inte utan gå tillbaka till det du håller på med. Gå tillbaka till nuet.
- » Släpp rigida tankemönster och regler som inte är viktiga på riktigt. Som inte tar dig närmare dina mål.
- » Välj beteenden som du kan stå för och som tål granskning.

## Släpp taget

- » "You are not responsible – you are response able"
- » Det är skillnad på att *reagera* och *agera*.
- » Träna på att ha dina tankar och känslor utan att behöva agera på dem.
- » Man kan *ha* sina upplevelser utan att *vara* sina upplevelser.

## Det är som det är

- » Acceptans är inte synonymt med att "ge upp". Acceptans är att tillåta, ge plats, att det får kännas och att bli större än känslan.
- » Acceptans innebär en villighet att ha sina upplevelser. Även de obehagliga! Obehagliga känslor ingår som en naturlig, och ofta stor, del av livet.
- » Om du kan acceptera dig själv behöver du inte använda olika bestraffningsbeteenden för att du inte är som du tänker att du "borde vara".
- » Börja dina medvetna val genom att ta emot stunden precis som den är.

**Börja redan nu i detta ögonblick. Välkommen till nuet! Gör det helhjärtat!**