

Medveten närvaro

VAD och HUR

Medveten närvaro är färdigheter och förhållningssätt som hjälper dig att uppmärksamma det som händer här och nu, acceptera det som är och agera utifrån det.

VAD

Observera

Uppmärksamma det som händer, inom dig och omkring dig, utan att försöka förändra det. Använd dina sinnen: syn, hörsel, lukt, smak och känsel. Ta ett steg tillbaka och betrakta, och låt samtidigt upplevelsen finnas utan att fly från den eller trycka undan den.

Beskriva

Sätt ord på det du observerar. Håll dig till det du faktiskt upplever, skilt från tolkningar av vad det betyder. Att beskriva kan ge distans till tankar och känslor och göra det lättare att förstå det som händer.

Delta

Var med fullt ut i det du gör, med följsamhet för det som händer och behövs här och nu. Betrakta inte utifrån, distrahera dig inte med annat. Delta med hela dig själv.



Medveten närvaro

VAD och HUR

HUR

Icke-dömande

Se situationen som den är, i stället för hur den borde vara. Värdera inte det du upplever som bra eller dåligt, rätt eller fel. Du kan fortfarande ha dina åsikter, känna vad du tycker om och inte tycker om, vad du vill och vad du inte vill. Men se att det är just dina åsikter och upplevelser, snarare än en dom över det som händer i sig.

En sak i taget

Duscha när du duschar, klä på dig när du klär på dig. Gör det du gör med hela din uppmärksamhet. När den vandrar, för den vänligt tillbaka, eller byt medvetet och helt till något annat.

Effektivt

Gör det som fungerar. Utgå från vilka konsekvenser ditt agerande får och om de tar dig i den riktning du vill. Agera inte utifrån vad som *borde* fungera, utan vad som *faktiskt* fungerar.

