

INSPIRERANDE MATERIAL

Använda mindfulness till
att avstressa & må bättre



Hur man använder mindfulness till att avstressa sig

”Lowering your stress levels and learning to be calm under pressure is possible; all you need are some simple mindfulness techniques up your sleeves”

— Andreas Eder

Att sänka dina stressnivåer och lära dig att vara lugn under press är möjligt; allt du behöver är några enkla mindfulness tekniker i ärmarna.

Att lägga till några ögonblick i medveten närvaro till din dag kan effektivt hjälpa till att sänka dina stressnivåer. Närvaro, din förmåga att vara nyfiken och vänlig med din upplevelse, är nyckeln till att hantera alla svåra känslor eller komma vidare med utmanande situationer.

Närvaro är din Superkraft att väcka och få kontakt till dina enorma inre resurser, din samling av superkrafter, och att landa i inre frid, lyckan, det djupa inre välbefinnandet.

*"Oavsett vilken metod du använder för att vara uppmärksam,
det enda förbehållet som du måste följa är att göra det regelbundet"*

Läs mer på nästa sida...



Här är några rekommendationer som du skulle kunna göra för att avstressa dig:

ATT STANNA UPP & NYFIKET UPPLEVA

Först o främst, om du känner dig *väldigt överväldigad* så kan detta exemplar vara svår att användas för goda resultat. Först behöver du få ned det starkt upptriggade nervsystemet för att landa tillbaka i din förmåga att kunna vara närvarande, vara i kontakt med din inre stabila plattformen som kan nyfiket vara med upplevelsen.

Med tiden kommer du att bli bättre på det!

Vad du kan göra här är att stanna upp och helt enkelt absorbera din inre upplevelse. Lagg här mindre uppmärksamhet på innehållet i tankarna, inkludera och omfamna deras närvaro förvisso, men fokusera försiktigt här mer på kroppsörnimmelser och känslor av stress, frustration, ilska, sorg etc. Stoppa bara dina aktiviteter och upplev medvetet och vänligen din upplevelse av stress, för hur det är för detta specifika ögonblick.

LYSSNA PÅ MUSIK

Musik kan vara ett kraftfullt sätt att landa i närvaron.

Sätt på en favoritlåt, lägg dig ner, blunda och ge dig själv tillåtelse att "bara vara med låten och låta låten skölja över dig." Lagg märke till de olika instrumenten, liksom förändringar i volym och skiftningar i takt. Låt alla tankar passera genom din medvetenhet och återvänd sedan försiktigt till ljudet av musiken.

LÄSA HÖGT

Om böcker är mer din grej, kan högläsning vara ditt nya mindfulness-val.

Börja smått genom att välja en uppsats, dikt eller novell och var uppmärksam på hur du ser och känner bilder på olika sätt när du läser orden högt. Målet är inte att komma till slutet av stycket, utan att uppleva det fullt ut.

FÖRÄNDRA SÄTTET HUR DU GÖR DINA SYSSLOR

Ett briljant sätt att införliva mindfulness i din dagliga rutin är via dina hushållssysslor.

Ta disken till exempel. Med känslan av tallrikarna, temperaturen på vattnet och lukten av tvålen, kan disken vara en mycket sensorisk upplevelse, perfekt för mindfulness. Och det är en win-win, eftersom du kan bocka av saker från din att göra-lista samtidigt.

GÅ I NATUREN

Naturens fördelar på vårt välmående är väl dokumenterade, men vi har inte alla möjlighet att ta en medveten promenad genom skogen varje dag. Välj istället tex ett löv du ser i parken och låt din uppmärksamhet absorberas av det. Lagg märke till färgerna, texturerna och formerna utan att döma. Dina intensiva tankar kommer snart att sakta ner.

Skal, stenar, fjädrar, kristaller, kvistar och blommor är alla perfekta alternativ!

Hur var det att läsa innehållet för dig? Vad fastnade i dig? Vad berörde dig?

Känner du en nyfikenhet att testa något av dessa redan idag kanske? :)

*Hoppas detta var hjälpsamt för dig och att delningen bidrar till
att du kan börja uppleva en livfullare, starkare
och en ännu mer levnadsglada versionen av dig själv!*

Be well. Stay connected. Be happy.

Andreas Eder

Grundaren av Eder Coaching



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

Du hittar också mer inspirerande material på min hemsida.

Om du vill veta mer om min coaching eller om de program jag anordnar, välkommen att komma på
ditt första kostnadsfria samtal med mig.

Edercoaching@gmail.com

Www.edercoaching.se

 **EDER COACHING**