

Mindfulness i naturen

Af Frank Bornakke 2026



Indhold

Indhold2

Læs teksten med nærvær3

Terapi i naturen4

Seks principper for naturoplevelser9

Sanseøvelser11

Intro til mindfulness13

Mindfulness er en vej til nuet16

Syv grundholdninger i mindfulness20

1. Ikke dømmes21

2. Ikke stræbe23

3. Accept25

4. Tillid28

5. Tålmodighed30

6. Åbent sind32

7. Give slip34

Skab dig en meditationspraksis37

Compassion40

Tre systemer der regulerer følelser46

Stress49

Depression56

Smerter63

Sov bedre69

Inspireret til mere76

Læs teksten med nærvær

Tak for din interesse for mindfulness i naturen.

Jeg vil gerne invitere dig til at læse bogen mindfuldt - eller med nærvær kan vi også kalde det. Når du læser bogen med ro, åbenhed og nærvær, så kan indholdet synke roligt til bunds i dig.

Du kan bruge grundholdningerne i mindfulness til at læse med ro, åbenhed og nærvær. Men først skal du kende de 7 grundholdninger.

Den første grundholdning handler om **ikke at dømmе**. Så når du læser bogen, kan du prøve at slå dine dømmende tanker fra og læse med et åbent og nysgerrigt sind. Undgå især at dømmе dig selv, hvis du glemmer det du lige har læst, eller hvis du f.eks. kommer i tanke om noget, som du kunne have gjort bedre i fortiden. Fortiden kan du alligevel ikke ændre.

Den anden grundholdning i mindfulness handler om **ikke at stræbe**. Så når du læser, skal du ikke stræbe efter at læse det hele på en gang og derefter kunne huske det hele udenad. Du skal heller ikke stræbe efter at lægge hele dit liv om fra dag et.

Den tredje grundholdning er **accept**, og handler om hvordan du kan acceptere dig selv og andre mennesker. Accept af dit liv, din alder og din krop. Accept kan du træne ved at acceptere nuet som det er lige nu, mens du læser.

Den fjerde grundholdning er **tillid**. Det kan være tillid til dig selv og din krop. Og tillid til at det nok skal gå dig godt. Det kan også være tillid til, at andre vil dig det bedste. Og tillid til at du får noget godt ud af denne tekst.

Den femte grundholdning er **åbent sind**. Og ligesom et barn kan du nysgerrigt læse teksten, som er det første gang, du hører om de tanker. Læse med en åben holdning til at det kan forvandle din måde at tænke og leve på.

Den sjette grundholdning hedder **tålmodighed**. Så prøv at læse teksten med ro og tålmodighed. Det tager tid at læse og forstå nyt, så læs tålmodigt.

Den syvende og sidste grundholdning kalder vi at **give slip**. Og du kan starte med at give slip på, at du skal kunne de 7 grundholdninger udenad. Det kan de færreste efter at have læst dem en enkelt gang. Desuden gentager og uddyber jeg grundholdningerne senere i teksten.

God fornøjelse!

Terapi i naturen

Naturen har en positiv påvirkning af vores sind, så vi bliver mere rolige og bedre til at lytte indad, bare ved at være i naturen. Og det er rigtig godt til at minimere stress, angst, depression og andre psykiske ubalancer.

Læger i Norge, Sverige, Storbritannien, USA, og sikkert også flere lande, udskriver recepter på natur. Men vi behøver ikke at få en recept for at gå ud i naturen. Vi kan bare gøre det 😊.

Uanset hvordan du har det, er naturen altid et godt sted at gå hen for at forebygge eller minimere stress, angst, depression, søvnproblemer eller andre udfordringer.

Styrken i naturen

Du kender det sikkert fra dig selv, hvis du går en lang tur i en skov. Det er svært at holde mismodet nede på en skovtur, for hele tiden bliver du inviteret til at være nærværende, i forhold til hvor du går. Du bemærker, om det blæser eller regner, om vejen er våd og fyldt med vandpytter, om der er en flot udsigt, om solen skinner, eller måske ser du et dyr eller en fugl. Hele tiden bliver dine grublerier forstyrret. Og netop naturens "forstyrrelser" er med til at bringe dig tilbage til nuet. Og det er godt, for du kan alligevel sjældent tænke dig til en løsning på dine problemer eller udfordringer i livet. Tværtimod viser det sig ofte, at når vi forsøger at tænke og gruble os til løsninger, bliver vi mere triste og rastløse. For livet skal leves forlæns og forstås baglæns, som Søren Kirkegaard engang skrev.

Det er ikke så vigtigt om du går, ser på fugle, cykler eller ror i kajak i naturen, men det er vigtigt, at du er i naturen på en nysgerrig og sansende måde, hvor du bevæger dig og oplever vejrets omskiftelighed.



Du er selv natur

Naturen er fantastisk med utallige dyr, fugle, insekter, plantearter og mikroskopiske organismer, der indgår i symbiotiske forhold. Men du er også selv en fantastisk organisme og en del af den forunderlige natur. Du indgår i et kredsløb med naturen på mange måder. Det samme vand løber igennem dig, som også løber igennem søer, skyer og alt andet levende. Og luften, som du indånder, indeholder ilt fra planterne, som du bruger og udånder i stedet luft med mere CO₂, som planterne så bruger. Du indgår i naturens kredsløb, og ligesom du sikkert værdsætter naturen udenfor dig, kan du også træne i at værdsætte naturen i din fantastiske krop. Når du værdsætter din krop, bliver du automatisk også mere glad og mere rank i kroppen, hvilket starter en positiv cirkel, så din krop bliver endnu mere frisk og sund.

At være i naturen gør os sunde

Måske har du oplevet, at når du er ude i naturen, falder du automatisk mere til ro. Glemmer problemer og oplever mindre stress. Det er ikke tilfældigt, for de, der opholder sig meget i naturen, har et bedre helbred end dem, der sjældent kommer der. Det har forskere, fra Syddansk Universitet, Skov og Landskab og Statens Institut for Folkesundhed, dokumenteret i rapporten "Folkesundhed og brug af grønne områder i Danmark". I undersøgelsen har de også taget højde for, at det ofte er de rigeste, der har råd til at købe bolig tæt ved naturen.

Forskerne kom frem til at jo nærmere vi bor på naturen jo mere bruger vi den. De påviser, at de der bor mindre end 300 meter fra grønne områder, har en bedre sundhed sammenlignet med dem, der bor længere væk.

De der bor tæt på natur

1. Har mindre stress
2. Er mere fysisk aktive
3. Er tyndere
4. Oplever færre smerter
5. Oplever færre psykiske problemer
6. Har det bedre socialt

Grunden til, at natur gør os mere sunde og raske er, at hjernen slapper af her. Hjernen kan få en pause fra tankemylderet og i stedet opsuge en bred vifte af spontane sanseindtryk. Når vi bruger flere sanser samtidigt og ufokuseret, bliver vi automatisk mere nærværende og til stede i nuet. Når vi arbejder, bruger vi derimod ofte vores sanser fokuseret på den samme ting i lang tid som f.eks. en skærm.

Udebørn er mindre syge

Et sted vi også kan se at udeliv er sundt og med til at begrænse sygdomme er ved at sammenligne antal sygedage hos børn, i skovbørnehave med børn i en "normal" børnehave. Børn i skovbørnehaver er mindre syge end børn i børnehaver, hvor de er meget indendørs. Når børnene er ude, får de en renere luft uden støv og virus fra andre. Desuden er der mindre larm, færre digitale skærme, og de falder automatisk mere til ro og har færre konflikter.

Vi sætter pris på naturen

Danskere sætter stor pris på at være i naturen. Og udviklingen går heldigvis mod at vi bruger naturen mere for hvert år. Flere løber, cykler, ror osv., men stadig er der plads til mange flere i naturen.

Fakta om danskernes friluftsliv og sundhed

75 % oplever, at friluftsliv øger deres livskvalitet

80 % oplever, at friluftsliv forbedrer deres fysiske form og helbred

84 % oplever, at friluftsliv øger deres psykiske velvære og humør

Kilde: Danskernes Friluftsliv, Friluftsrådet 2017

Hvad er naturterapi?

Terapi betyder behandling – så naturterapi er blot en behandling, der foregår i naturen. Og at være i naturen, hvor du sanser og oplever er ren terapi i sig selv. Du bliver nemlig automatisk mere nærværende, når du lytter til vandets klukken i en å eller følger en fugl med øjnene. Så når du er i naturen, kommer du automatisk i en mere rolig og meditativ stemning. Men det er også en rigtig god ide at kombinere ture i naturen med terapeutiske samtaler, mindfulness og sanseøvelser, hvis målet er at blive bedre til at finde din indre ro. Og ligesom du kan komme i fysisk form ved at motionere, kan du også forbedre din form mentalt ved at bruge terapi i naturen.

Mindfulness og naturen arbejder sammen

Både mindfulness og naturen har positive og dokumenterede effekter i forhold til psykiske lidelser. Uanset om du har udfordringer i forhold til stress, angst, søvn, eller depression er både mindfulness og naturen gode til at hjælpe os med at være til stede i nuet, så vi får det bedre psykisk. Kombination af mindfulness og naturen er derfor perfekt til at skabe mere ro, harmoni og nærvær.

Vejret er altid godt

Vejret er altid godt 😊 for uanset om det blæser, regner eller solen skinner, får du fokus på vejret, når du er ude i det. Det får dig til at glemme dine tanker om fortidens konflikter, og bekymringer for fremtiden, så du kan være roligt til stede i nutiden.

Landmanden vil gerne have regn, ejerne af vindmøller vil gerne have vind og andre vil have sol osv. Men vejret er altid perfekt til at skabe ro, for uanset

hvordan vejret er, har naturen en fantastisk evne til at få os til at glemme fortid og fremtid og bare være i nuet. Og at være i nuet er godt til at bringe os i balance og hjem i os selv.

Vejret er især godt når...

...det regner	for så kan du lære at regn bare er harmløst vand
...det er koldt	for så kan du lære at passe på dig selv med varmt tøj
...det sner	for så kan du lære om uskyld, blødhed og sårbarhed
...det stormer	for så kan du træne på at finde din indre ro
...du har modvind	for så kan du træne din viljekraft og få flere kræfter
...vejret skifter	for så kan du lære at alting forandrer sig hele tiden
...solen smiler	for så oplever du at livet er enkelt og godt

Så det er er en invitation til at komme ud i den fantastiske natur, som du er en del af. Den venter tålmodigt på dig - uanset hvordan vejret er.

Derfor gør naturen os godt

Lyset i naturen er ofte 20 gange højere udendørs end indendørs. Lyset er ikke så stærkt i den mørke vintertid, og det er en grund til, at mange oplever vinterdepressioner, hvor deres humør daler.

Vi ved at lys er med til at mindske stress og depression i så stort et omfang, at mange bruger kunstigt lys i behandling mod depression. Lys måler vi i Lux, og på en almindelig dag i november er der ca. 300 lux indendørs. En typisk kunstig lyskilde til behandling mod depression giver ca. 10.000 lux, når du er i en afstand af ca. 25 cm fra lampen. Men selv hvis det er overskyet, kan der være op til 6000 lux udendørs i november. Særlig midt på dagen, hvor solen står højest, kan det være rigtig godt for din sundhed og velvære, hvis du bare er ude i en halv time – også selv om det er vinter.

Når du er ude og modtager dagslys, kommer din dag- og døgnrytme også mere i balance, så du sover bedre. Desuden danner sommersonens lys vigtige D-vitaminer i din hud.

Synet får også en pause i naturen. Hvis du sidder bag en skærm eller i en bil, fokuserer du ensidigt hele tiden. I naturen kan du frit lade blikket glide hen hvor det har lyst, uden at miste noget eller opleve fare ved det.

At se på grønne planter har også en positiv effekt på os. Patienter på sygehuse, med udsigt til grønne planter gennem deres vinduer, bliver hurtigere raske og

udskrevet igen, end patienter der har udsigt til en mur. Det viser megen forskning, blandt andet fra [Roger Ulrich i Pennsylvania](#) som den første påviste det allerede i 1984.

Lyde i naturen er mere bløde og ændrer sig hele tiden modsat menneskeskabte lyde som en motor med en konstant støj. Specielt lyden af vand, f.eks. fra en rislende bæk eller bølger der dovent glider ind på stranden, har en beroligende effekt.

Luften i naturen er også mere ren udenfor end indendørs. Hvis du går fra centrum af en by og ud i en skov, kan du følge hvordan der kommer mere og mere mos på træerne. Det er fordi mosset har svært ved at leve i forurenede luft – ligesom os mennesker.

Mange oplever også en trang til at trække vejret dybt ned i lungerne, når de står i en smuk natur med frisk luft omkring sig.

Kroppen er ofte fastlåst på en stol, i en bil, på jobbet eller foran en skærm, når vi er indendørs. Når vi derimod er udendørs i naturen, bevæger vi kroppen mere, og også mere varieret. Vi oplever bakker, der går op og ned, ujævnt underlag og måske en temperatur der gør det nødvendigt at bevæge sig for at holde varmen.

Seks principper for naturoplevelser

Hvis dit mål er at opnå mere nærvær og ro, er det ikke ligegyldigt, hvordan du er i naturen. Du skal gerne have god tid og være i en varieret og vild natur uden støj. Hvis du også tør være nysgerrig og bruge alle dine sanser, er det helt optimalt. Her er seks principper for at være i naturen på en måde, der skaber ro og nærvær.

1. Giv tid – og lad de sidste blive de første

Du kan bruge naturen til at konkurrere på at komme først når du løber, cykler eller ror. Men hvis din intention er at skabe mere nærvær og ro, er det bedre at konkurrere om at komme sidst fremfor først. Når vi går, ror, cykler eller kører bil langsomt, bliver vi mere rolige, så er målet med en tur at komme ned i tempo og finde mere indre ro, så sæt farten ned.

I de fleste grupper, hvor jeg har roet kajak eller løbet, opstår der på et tidspunkt uenighed om tempoet. Nogle vil hurtigere frem end andre, selvom vi jo egentlig ikke skal nå noget. Selv om vi alle hører til gruppen af glade amatører uden chance for nogensinde at komme først i en konkurrence, bliver de forreste tit trætte af at vente på de bagerste. De venter ofte utålmodigt, indtil de bagerste endelig har maset sig frem til dem. Derefter sætter de alle deres sammensparede kræfter ind på igen at give de andre kølvand eller baghjul...

Så hvordan kommer vi til at følges ad? Det kan vi gøre ved, at de hurtige en gang imellem vender rundt og løber, cykler eller ror bagom de sidste og på den måde kommer bagerst. Prøv selv at praktisere det og foreslå det også til andre, når der er brug for det. Det skaber en rigtig god stemning.

2. Vælg varieret og vild natur

En plante i vinduet er bedre end ingen plante. Men en altan fyldt med planter er bedre end en enkelt plante i vinduet. Og en hel have er bedre end en altan. Sådan kan vi blive ved, og på den måde komme frem til, at en vild og varieret natur, med mange dyr og fugle og uden andre lyde end naturens egne, er bedst til at skabe ro. Og det bliver kun bedre, hvis der også er vand og en kulturhistorisk perle som en vandmølle eller en klosterruin. Men vores holdning til naturen er ofte vigtigere, end hvordan naturen rent faktisk er, så husk altid at glæde dig over naturen - som den er - hvor du er.

3. Vær nysgerrighed

Vi kan lære meget af børns tilgang til naturen. De er nysgerrige og giver sig ofte tid til at stoppe op og undersøge det, som de møder på deres vej. Måske er det allerførste gang, de ser en mariehøne, men selvom de har set mariehøns før, kan de sagtens se længe og interesseret på en ny mariehøne – som var det allerførste gang.

Børn bruger alle deres sanser til at undersøge ting i naturen. De ser på en genstand fra alle vinkler, lytter, rører, føler, dufter og især mindre børn vil også gerne smage på naturen. Og så er de herligt ligeglade med, hvad andre tænker. Så prøv at give dig selv lov til at opleve som et barn igen. Undersøg nysgerrigt alt hvad du ser på din vej, som var du en undrende forsker, der oplever det for allerførste gang.

4. Vær stille

Vi kan fint være sammen og have en god stemning, uden at vi behøver at snakke. Det kan være hyggeligt og godt at snakke sammen om løst og fast under en tur i naturen, men hvis snakken går hele tiden, kan det også forhindre dig i at opleve naturen intenst. Som øvelse kan du prøve at lægge mærke til forskellen mellem at være i stilhed i naturen, i forhold til når snakken går.

Du kan også prøve i en periode at opfordre til kun at snakke om det, der sker lige nu. Det vil sige, at I dropper alle historier fra fortiden, om hvad der er sket på arbejdet, i familien og andre steder i jeres liv. Samtidig dropper I alle jeres projekter for fremtiden. Så kan I kun snakke om det I oplever i nuet som f.eks. naturoplevelser. På den måde er der stadig mulighed for at fortælle det, hvis du ser en Isfugl, havørn eller andet spændende.

5. Kom tæt på

Når du er i naturen, gælder det om at komme så tæt på som muligt, for jo tættere du er, desto mere oplever du. Kører du f.eks. i bil gennem en skov, er der stor afstand til træerne. Cykler du derimod igennem skoven, bliver afstanden mindre, men der er stadig større afstand, end hvis du går. Og når du går, er der også større chance for, at du tager et blad eller andet fra naturen i hånden og mærker på det, dufter til det eller smager på det, så du på den måde kommer helt tæt på det.

6. Lær naturen at kende

Jo mere du kender naturen, jo mere spændende er det også at komme i naturen. Hver gang du kan genkende en fugl, en blomst, et træ eller en vandnymfe, bliver du mere forbundethed til naturen.

De mennesker vi kender, holder vi ofte mere af og drager mere omsorg for end dem vi ikke kender. På samme måde er det med naturen, så når vi ser affald i naturen, er der større chance for at vi samler det op, hvis det er et sted vi ofte kommer. Når vi kender naturen godt, er der også større chance for, at vi engagerer os i klima- og miljøspørgsmål.

Sanserne i naturen

Hvis du vil prøve at lege lidt med nogle meditative teknikker, kan du lave sanseøvelser i naturen. Sanseøvelser er en enkel måde til at komme i en mere meditativ stemning på en enkel og afslappet måde. Når du fokuserer på en af dine sanser, og f.eks. hele tiden er opmærksom på hvad du hører, bliver du automatisk mere nærværende til stede i nuet.

Og ved at bruge dine syv sanser kan du træne dem til at blive endnu skarpere. Det er præcis det der sker, når den blinde får en super skarp hørelse, eller den døve får et skarpt blik.

Synssansen kan du f.eks. træne ved at vælge et punkt langt væk. Prøv at gå, svømme eller ro i dit eget rolige tempo mod fokuspunktet, samtidig med at du forsøger at undgå at slippe det af syne. Det er sværere, end du tror.

Høresansen er også god at bruge til at komme i en meditativ tilstand. Find et roligt sted hvor du kan ligge i fred. Luk dine øjne for på den måde at flytte fokus fra det du ser, til det du hører. Acceptér nu alle lyde uden at dømme nogle lyde som forkerte, eller nogle der ikke må være der. Kan du høre biler eller andre lyde fra mennesker, så prøv også at acceptere de lyde. De lyde du ikke vil acceptere, er nemlig ofte de lyde som du hører. Så hvis du virkelig ikke vil høre din nabo slå græs, er det præcis hvad du hører.

Er I en gruppe i naturen, kan du guide de andre til at lukke deres øjne og skiftevis fokusere på lyde fra fugle, vand, vind eller andre lyde. Til sidst kan du bede alle om at åbne deres øjne igen, og se med helt nye og friske øjne på, hvilket fantastisk sted de befinder sig på.

Lugtesansen er en sans, som du til daglig måske ikke tænker så meget på, men alligevel har den stor betydning. F.eks. bruger vi lugtesansen som hjælp til at finde frem til en partner, som har de gener, der matcher vores egne i forhold til at få sunde og stærke børn sammen. Du kan prøve at finde ting i naturen der dufter, f.eks. blade som du nulrer med fingrene.

Følesansen kan du bruge til at føle på vand, sten, planter eller andet i naturen. Er du på vandet i en kajak eller kano, kan du f.eks. bringe fokus på følesansen ved at ro med dine hænder. Vi husker ofte føleoplevelser meget længere end andre oplevelser. Mange voksne har f.eks. stadig en tydelig erindring om, hvem der rørte dem fysisk som barn. Ved hjælp af følesansen kan vi også komme tæt på hinanden, når vi møder eller siger farvel til hinanden. Mange har en tydelig erfaring med hvem i deres omgangskreds der blot nikker eller giver hånd, og hvem der tør give en god krammer. Følesansen er på den måde tæt knyttet til vores følelser.

Smagssansen kan du bruge til at smage på spiselige ting, du finder i naturen. Det kan være nyudsprungne blade fra træer, brombær eller urter. Uanset hvad

vi spiser i naturen, smager det altid bedre end hjemme, så derfor kan det også være en god ide at tage din mad med ud i naturen.

Kropssansen holder konstant hjernen opdateret om placeringen af de forskellige dele af din krop. Ved at gå rundt i naturens ujævne terræn træner du automatisk kropssansen.

Balancesansen kan du f.eks. lege med ved at holde balancen på et ben og bruge det andet ben til at tegne cirkler med. Du kan også træne i at balancere på træstammer eller andet i naturen. Og hvis du står på et SUP-board, træner du også helt automatisk balancen.

Du kan selv lege med at finde på flere måder til at bruge dine sanser på i naturen. Ved at træne dine sanser udvikler du dem og kommer samtidig mere til stede i nuet, hvor end du er.



Når vi bruger vores sanser, bliver vi automatisk mere nærværende.

Intro til mindfulness

Mindfulness stammer fra en mere end tusind års buddhistisk tradition med blandt andet at meditere. Den moderne form for mindfulness, som vi kender, er rensset for religion, så alle kan praktisere den uanset religiøse tilhørsforhold.

Meditation

Meditation betyder på tibetansk at blive fortrolig med dit eget sinds natur. Forestil dig at dit sind er en ven, som du lærer bedre og bedre at kende. Forskellen mellem meditation og anden social udveksling er, at den ven du lærer bedre at kende er dig selv.

Meditation er en enkel øvelse i at hvile i sindets naturlige tilstand af nærvær og give dig selv plads til at være til stede med de tanker og følelser der viser sig. Du kan ikke standse eller undgå tanker - og skal heller ikke forsøge. Der må gerne være tanker i en meditation, men træningen består i at se dem uden at følge dem. På den måde bliver du i dig selv og bliver nærværende i nuet.

Ved hjælp af meditation kan du lære at slippe tanker om fortiden og fremtiden. Tanker, der måske kører i ring og skaber et tankemylder, der forhindrer dig i at være nærværende, der hvor du er.

Under en meditation træner du i at holde dit fokus på f.eks. dit åndedræt. For at fastholde dit fokus på dit åndedræt, er du nødt til at give slip på alle tanker, følelser og kropsfølelser der dukker op, da du ikke kan have to fokuspunkter i samme nu. Det er simpelt, enkelt og effektivt og derfor også brugt i tusinder af år.

Dokumenterede effekter af mindfulness meditation

1. Sænker blodtryk
2. Mindsker hovedpine
3. Forbedrer søvn
4. Minimerer bekymringer og tankemylder
5. Mindsker smerter
6. Minimerer angst
7. Minimerer stress
8. Minimerer depression

Den formelle praksis

Den formelle praksis i mindfulness er meditation. Meditation hvor du sidder, ligger eller bevæger dig med fuld opmærksomhed på et anker. Et anker kan være dit åndedræt, en lyd, musik, et indre billede, en kropsdel, en der guider dig eller dine bevægelser.

Den uformelle praksis

Den uformelle praksis er måden, som du møder og forholder dig til livet på, i al den tid, hvor du ikke mediterer. Den uformelle praksis handler om, at lære hvordan du kan styre hele dit liv, på en måde så du opnår ro og undgår at jagte mål, der stresser dig og gør dig syg. Den formelle og uformelle praksis er tæt vævet sammen. Det nytter ikke så meget, hvis du mediterer 10 minutter hver dag, hvis du resten af dagen stresser af sted.



Kombinationen af natur, yoga og mindfulness er godt til at minimere stress og depressive tanker og i stedet få mere ro, nærvær og glæde.

Du kan ikke tænke dig ud af kriser

Måske har du den forestilling, at jo mere du analyserer fortiden og planlægger din fremtid, desto bedre vil det gå dig. Men ofte forholder det sig lige omvendt. For livet er ikke en størrelse, som du kan tænke dig til eller regne ud, men noget du er nødt til at hoppe ud i og leve.

Alle oplever svære kriser i løbet af et langt liv, men nogle vælter af dem, og andre bliver stærkere af dem. Det kan f.eks. handle om at vi selv eller vores nærmeste oplever skilsmisse, sygdom, dødsfald, arbejdsløshed eller store konflikter. Den enkelte kan opleve det som en alvorlig livskrise, men den er som regel midlertidig, og det er noget vi alle får tæt ind på livet. I stedet for at forsøge at tænke dig til løsninger på livskriser, er det ofte bedre at give slip på dine kriser og i stedet træne i at være nærværende i nuet. Når du er nærværende i nuet, løser kriserne sig nemlig ofte af sig selv. Du kan berolige dig selv med, at det kun er en overgang, og at du nok skal klare det, ligesom andre der oplever kriser. Det kan du træne ved at meditere.

Vi er ikke fejlfrie

Du vil sikkert lige som alle andre forsøge at gøre det så godt, som du kan. Du vil sikkert gerne være perfekt, men ingen er perfekte. Det er et fælles træk ved os

mennesker, at vi alle laver fejl. Jeg har spurgt mange mennesker, om de har lavet en fejl på et tidspunkt, og alle har de indrømmet, at det er sket op til flere gange. Ja selv du og jeg laver fejl 😊. Det vigtige er heller ikke om vi laver fejl, for det gør vi alle, men mere hvordan vi forholder os til vores fejltagelser. Det første skridt er åbent at se vores fejl og erkende dem. Det næste skridt er at acceptere os selv med de fejl, som vi nu en gang imellem laver. Måske ligefrem tilgive os selv for vores begrænsninger... og for at vi også på det felt ligner andre mennesker.

Styr dine tanker

Du kan lære at styre dine tanker med mindfulness, og når du kan styre dine tanker, kan du også styre dine følelser. Du kan ikke undgå at tanker dukker op i dit sind, men ved hjælp af meditation kan du lære at give slip på stressende og negative tanker, når du opdager dem.

Hvis du træner åndedrætsmeditation, er intentionen at du hele tiden har fokus på dit åndedræt. Dukker der små forvirrende tanker op, så tager du dig venligt af dem. Ser de er der, og måske giver dem et lille venligt smil inden du vælger at give slip på dem for igen atter at vende hjem og følge dit åndedræt. Når du træner på at slippe tanker der stresser dig under en meditation, vil du også blive bedre til at slippe dem, når du ikke mediterer.

Det er en enkel og effektiv metode, men det er ikke noget hurtigt fiks, du lige lærer i løbet af en time. Det kræver tålmodighed og vedholdenhed, men hvis alternativet er at være fanget af tankemylder og stress, er det umagen værd.

Det gyldne øjeblik

Mange tror fejlagtigt at en meditation handler om at sidde tanketom hele tiden, men det er forkert. Da du er et menneske, opstår der hele tiden tanker i dig – også når du mediterer. Det gyldne øjeblik i meditationen er derfor, når du opdager tankerne, ser dem og vælger at give slip på dem, for at vende din opmærksomhed tilbage til dit åndedræt eller et andet fokuspunkt.

Mindfulness er en indstilling til livet

Du kan også træne i at være nærværende til stede i nuet, når du ikke mediterer. Vi skelner mellem den formelle praksis, som er meditation, og den uformelle praksis, som er den del af livet, hvor du ikke mediterer. Og i den uformelle praksis kan du også træne i at give slip på tanker der stresser og skader dig. Du kan bruge de syv grundholdninger i mindfulness som en inspiration i din uformelle praksis, og på den måde opnå mere ro og nærvær. Grundholdningerne beskriver jeg senere i denne tekst.

Mindfulness er en vej til nuet

Der er aldrig sket noget i din fortid eller i din fremtid – og det kan du være sikker på at der heller aldrig gør. Nuet er den eneste tid, du kan opleve modsat fortiden og fremtiden, som du kun kan tænke dig til, men aldrig opleve. Fortiden er kun usikre forestillinger om, hvordan du husker at det har været, og fremtiden er kun tankeeksperimenter om, hvordan det måske vil blive en gang.

Psykiske lidelser kommer ofte af overtænkning, som giver tankemylder og søvnbesvær og dermed en lang række psykiske lidelser. Den væsentligste årsag til de fleste lidelser som angst, stress og depression er, at vi for det meste befinder os i fortiden eller fremtiden frem for i nuet. Så derfor handler mindfulness om at vågne mere op og være mere i nuet – være levende.

Nuet er et godt sted at være

Det er ok at være trist, vred eller have andre svære følelser, som du tumler med en gang imellem. Det vil ligefrem være lidt mærkeligt, hvis du ikke bliver ked af det, hvis du mister en nær ven, eller vred, hvis nogen spænder ben for dig. Men omvendt er det også vigtigt, at du slipper de svære og negative følelser igen.

Uanset om du oplever stress, angst, depression eller på anden måde er ude af dig selv, er løsningen at komme hjem i dig selv. Det kan du gøre ved at give slip på tanker om fortiden og fremtiden for at blive mere til stede i nuet.

Når du befinder dig i nuet, er det at være i et flow, hvor du glemmer tid og sted, og bare er. Lige så snart du begynder at tænke på det der er sket, eller det som måske vil ske i fremtiden, er du ude af nuet.

Mindfulness, natur og fællesskab kan bringe dig til nuet

For at give slip på svære tanker og følelser kan du bruge mindfulness, naturen og fællesskab. Det er 3 enkle og dokumenterede metoder til at bringe dig ind i nuet.

Mindfulness er en træning i at sanse din krop og omgivelser, så du netop kommer til stede i nuet fremfor at forfølge dine tanker om fortiden eller fremtiden.

I **naturen** kan ingen være en hel dag uden automatisk at slippe de svære tanker en gang imellem og overgive sig til alle de sansemæssige oplevelser som fugle, dyr og planter tilbyder os.

I et **fællesskab** er du nødt til at være nærværende og både lytte og fortælle. Og det bringer dig i kontakt med nuet, for når du fortæller eller lytter, kan du ikke samtidig holde fokus på noget der er svært eller alt andet du lige skal have grublet over.

Fortiden

Vi kommer let til at hænge fast i fortidens konflikter med bebrejdelser af os selv og andre. Derfor gælder det om at kunne give slip på fortiden frem for at bruge natten til at gruble over, hvad du kunne eller burde have gjort anderledes, da du alligevel ikke kan ændre fortiden. Særligt negative tanker fra fortiden har let ved at klæbe sig fast. For hjernen virker som velcro for negative tanker og teflon for de positive.

Personer med traumatiske oplevelser fra f.eks. en ulykke, krig eller voldtægt, kan skabe en tro på at det er vigtigt, at de fastholder præcis hvad der skete i de traumatiske øjeblikke. Derfor bliver de ved med at spole de samme sekunders oplevelser frem på deres indre skærm, og det kan give stres og med tiden måske PTSD.

Du kan med fordel give slip på gamle konflikter og nederlag. Der er alligevel sjældent andre end dig selv, der husker dem. Og hvis andre kan huske de samme konflikter som dig, husker de dem sikkert helt anderledes end du gør. Du skader dig selv og derved også dine relationer ved at holde fast i negative historier. Hvis du derimod giver slip på dine historier fra fortiden, kan dit sind komme frem til der, hvor din sansende krop befinder sig - nemlig i nuet.

Fremtiden

”Den bedste måde at tage ansvar for fremtiden er at tage ansvar for det aktuelle øjeblik”.

Thich Nhat Hahn, vietnamesisk buddhistisk munk.

På samme måde som du kan hænge fast i fortiden, kan du også være fanget ind i fremtiden, med at planlægge store projekter. Det er selvfølgelig altid godt at planlægge sin fremtid til en vis grad, men det må bare ikke blive så meget, at du bliver fraværende, der hvor du er lige nu.

Mange glæder sig og tænker meget på at blive færdige med en uddannelse, men senere i livet opdager de måske at uddannelsestiden var deres bedste tid. Mange glæder sig til at begynde på et nyt arbejde, men senere glæder de sig til at det samme arbejde stopper igen. Mange glæder sig til at bo med en fantastisk kæreste, men senere glæder de sig til at flytte fra den samme kæreste igen, osv.

Så i stedet for at se frem mod noget der måske vil ske i fremtiden, skal vi i højere grad prøve at acceptere det, som vi er i gang med lige nu, og de mennesker vi har omkring os lige nu, med alle de fejl og mangler som de nu en gang har – ligesom os selv og de fleste andre mennesker.

Barnet er i nuet

For det lille barn eksisterer fortiden og fremtiden kun i meget begrænset omfang. Det kræver derfor at alt skal ske netop nu. Og er du så heldig at være sammen med et barn der insisterer på nuet, så har du en rigtig god læremester.

Du kan træne dig selv i at se det som en gave, hver gang barnet afbryder dig i dine tankerækker og kræver dit øjeblikkelige nærvær.

Veje til nuet

1. Drop at gruble dig til løsninger på fremtidens udfordringer.
2. Drop at gruble over dine fejltagelser og konflikter i fortiden.
3. Slip forestillingen om at det er vigtigt at huske traumatiske episoder.
4. Forsøg at være til stede der hvor din krop er lige nu.
5. Meditation er dronningevejen til nuet.
6. Glæd dig over hver gang et barn eller andre bringer dig tilbage til nuet.
7. Glæd dig over hver gang naturen bringer dig tilbage til nuet.
8. Brug din krop til yoga, svømmetur, cykelture, gåture, arbejde osv.
9. Vær opmærksom på dine sanser, for når du sanser er du i nuet.
10. Hvis et barn kalder på dig, så kom straks fremfor at sige: "Lige om lidt".

Opgave - vær nærværende med alt hvad du gør i en dag.

Det gælder om at skabe din verden, så du rent faktisk er til stede i den. At du oplever den fremfor bare at lade den glide forbi. Punkterne herunder kan hjælpe dig med at være til stede, der hvor din krop allerede er. Prøv at vælge en dag hvor du vil prøve at være nærværende med alt du gør og vær nysgerrig på hvad du får ud af det.

1. Når du spiser så spis langsomt. Smag på maden og hold fokus på det du spiser fremfor at læse eller se på en skærm imens. Spis med ro og i stilhed ligesom nonner og munke gjorde tidligere.
2. Når du går, så mærk hvordan hele din krop bevæger sig. Mærk, hvordan bevægelsen forplanter sig fra dine ben og højere op i din krop. Hvordan rammer dine fødder underlaget. Går du i naturen så læg også mærke til lyde, dufte og alt levende omkring dig.
3. Når du gør rent, så læg mærke til hvordan overfladerne bliver rene og måske skifter farve. Mærk hvordan opgaven måske påvirker dit humør.
4. Kører du bil så gør det uden at skulle rode med radio eller andre ting. Det forlænger også livet for dig og dine medtrafikanter.
5. Når du er i bad, så mærk vandet og dine hænder på din krop. Mærk temperaturen og flyt vandstrålerne så de rammer forskelligt.
6. Når du arbejder så prøv også at arbejde med nærvær. Vær opmærksom på at du rent faktisk arbejder med det, som du har planlagt. Vær opmærksom på hvordan du bruger kroppen under arbejdet. Hvordan du står, går eller sidder.

7. Vær opmærksom på din kropsholdning. Skift tit stilling. Stræk dig måske en gang imellem.
8. Vær opmærksom på dit åndedræt. Bruger du næsen eller munden til at trække vejret med? Hvor dybt trækker du vejret?



Barnet er den bedste læremester til at være i nuet

Syv grundholdninger i mindfulness

1. Ikke dømmme
2. Ikke stræbe
3. Accept
4. Tillid
5. Tålmodighed
6. Åbent sind
7. Give slip

De 7 grundholdninger er beskrevet mange steder, blandt andet fra Jon Kabat-Zinn i bogen "Lev med livets katastrofer", men teorien stammer oprindeligt fra buddhismen. Grundholdningerne kan du se som en hjælp til dig, både i den formelle praksis som er meditation, og den uformelle praksis som er resten af livet.

Du kan være opmærksom på forskellige måder. Du kan f.eks. være opmærksom på en frygtsom måde, som gør dig urolig og skaber bekymrende tanker. Når du dyrker mindfulness, er intentionen at blive opmærksom på en rolig måde, der skaber ro i dit sind. Først og fremmest ved at være til stede i dit liv, der hvor du er lige præcis nu.

Du vil måske opleve at enkelte af de syv grundholdninger træder særligt tydeligt frem og udfordrer dig. Netop de grundholdninger du bliver udfordret af, kan det være frugtbart for dig at fokusere særligt på.

Grundholdningerne hænger indbyrdes sammen. Når du f.eks. **dømmer** dig selv og andre mindre, vil du også lettere kunne se, hvad der sker og **acceptere** det. Hvis du tillige med er **tålmodig**, vil du også lære at acceptere det der sker, som det sker. Har du **tillid** til dig selv og andre, vil du være modig til med et **åbent sind** at undersøge nysgerrigt hvad der sker og rumme det. Og undgår du at **stræbe**, vil du lære at **give slip** på at noget skal være på en hel bestemt måde for at være rigtigt.

1. Ikke dømme

Vi er så vant til at dømme og vurdere, at vi knap ænses, at vi gør det hele tiden. Det er så indgroet i vores væremåde, at det ligefrem kan være svært at se at det sker. Men hver gang vi møder en person, vurderer og dømmer vi vedkommende, særlig hvis det er første gang, at vi ser personen. Ud fra alder, køn, tøj, sprog, lugt, udseende, uddannelse, job og mange flere ting vurderer og dømmer vi hinanden – og det meste sker ubevidst.

Det er praktisk og også nogle gange hensigtsmæssigt at opdele andre mennesker i grupper af mænd/kvinder, gamle/unge/børn, rig/fattig, stille/højtråbende, dansker/udlænding osv. Når vi putter hinanden i kasser, kan vi hurtigt overskue hvem vi står foran, men omvendt kan det også gøre os blinde for virkelig at se personen, fordi vores (for)domme står i vejen. F.eks. kan vi have svært ved at forestille os en erhvervsaktiv person, der har rundet de 90 år, en kvinde der er langturschauffør, en mand der er dagplejer eller en araber der er ateist. Så hver gang du dømmer eller putter en anden person i en kasse, begrænser du samtidig det som du ser af personen.

Døm ikke dig selv

Det er også vigtigt, at du heller ikke dømmer dig selv. Hvis du f.eks. mange gange fortæller dig selv, at du ikke duer, så kan du jo let komme til at tro på det. Og hvis du selv kommer til at tro, at du ikke duer, så kan dommen lettere komme til at gå i opfyldelse. Så husk at værdsætte dig selv for den fantastiske person som du er. Og hvis du skulle lave en lille fejl en gang imellem, så husk dig selv på, at du jo kun er et menneske – der fejler en gang imellem lige som alle os andre.

Ikke kun personer, men også handlinger, normer og oplevelser dømmer vi hele tiden som gode eller dårlige, hvilket er med til at fjerne oplevelsen af dem. Vi vurderer om en film er god/dårlig, om den service vi får af en læge, håndværker, underviser, sagsbehandler osv. er god eller dårlig, om din barndom var god eller dårlig osv.

Fordomme hindrer dig i at se klart

Uanset om det er sympatier eller antipatier udelukker dine domme dig selv fra verden. Når du dømmer en oplevelse, person eller norm, får du rigtig svært ved at forstå og opleve, for så ser du kun de sider du vil se. En person du er forelsket i eller ser op til, vil du have meget svært ved se negative sider af. Omvendt vil du også have svært ved at se de positive sider af en person, som du en gang har besluttet dig for er usympatisk.

Et godt eksempel på at vi kun ser det vi vil se, er et nyforelsket par der kun ser alt det gode og smukke i hinanden. Hvis parret senere er ved at blive skilt, kan de typisk kun få øje på de negative ting ved hinanden, til trods for at de begge er de samme personer hele vejen igennem.

Husk at dine (for)domme som regel bygger på en begrænset indsigt. Alle gør vi i virkeligheden vores bedste ud fra de forudsætninger, vi hver især har. Så når vi dømmes andre mennesker, er det fordi vi ikke kender deres begrænsninger og nederlag. Så hver dom vi laver, bygger hovedsageligt på vores egen manglende viden og empati.

Meditation slipper dømmende tanker

Intentionen med meditation er at være levende til stede i nuet. Det er det du øver dig på, når du mediterer. Her træner du på at slå tanker om fortiden og fremtiden fra og i stedet opleve det der sker her og nu. Det vil sige, at du ikke ser på fejl, som du selv eller en anden kan have begået i fortiden. Du bekymrer dig heller ikke om fremtiden. Du er derimod til stede lige her og nu og ser andre mennesker, som de er lige nu.

Med meditation kan du fremme en ikke dømmende væremåde, hvor du ser det der kommer uden at dømme det. Du skal ikke forsøge at standse dømmende og vurderende tanker, men blot iagttage dem. Det er en måde at kultivere dine dømmende tanker på, så de bliver mindre stærke.

Øvelse 1

Find en person som du ser med jævne mellemrum, og som du har det svært med. Saml så al den negative viden du har om personen. Skriv omhyggeligt alle fejl ved personen ned på papir. Når du er færdig, sætter du ild til papiret og brænder det, så alle de negative sider er væk, og du er klar til at se personen i et nyt lys uden fordomme. Måske vil du opleve personen på en ny og mere positiv måde næste gang I ser hinanden. Øvelsen er helt ufarlig.

PS. Hvis du vil slippe lidt lettere omkring opgaven behøver du ikke skrive alle de negative sider ned, men bare tænke på personens negative sider og så beslutte dig for at glemme dem 😊.

2. Ikke stræbe

En gang kom en fremadstræbende dansk mand til Afrika på ferie, hvor han mødte en afrikansk mand, der lå og hvilede sig på et tæppe under et træ. Det irriterede ham at manden bare lå og sov midt på en almindelig hverdag. Den danske mand fik følelsen af at roden til mange af de afrikanske problemer var simpel dovenskab.

- Skal du ikke arbejde? spurgte den danske mand, mens han vippede op og ned på fødderne.

Den afrikanske mand åbnede sine øjne og spurgte venligt: - Hvorfor skulle jeg arbejde?

- For at tjene penge, så du kan blive rig selvfølgelig, svarede den danske mand lidt irriteret.

- Hvorfor skulle jeg være rig? spurgte afrikaneren smilende.

- Så kan du købe dig et hus og bil og glæde dig til ferien, hvor du kan ligge under et træ og rigtigt slappe af, svarede danskeren lettere irriteret.

Som svar lukkede den afrikanske mand bare sine øjne igen.

Meget af det vi gør, er for at opnå et eller andet i fremtiden. Vi vil have en uddannelse, så vi kan få et arbejde, så vi kan få en løn, så vi kan købe nogle varer osv. Men du skaber ikke ro i dit sind ved at stræbe efter det.

Når du begynder at dyrke mindfulness, er det ikke for at du skal kæmpe og stræbe for at forbedre dig. Tværtimod kan en stræben være en forhindring for, at du får skabt ro i dit sind. Først, når du giver slip på stræben kan det rolige sind opstå.

Stræben fjerner os fra nuet

Når vi stræber efter noget, er det grundlæggende fordi vi ønsker at komme et andet sted hen, end der hvor vi er lige nu. Vi kan drømme om, at hvis vi bare lige får gjort noget bestemt, så vil alt blive godt. Vi kan drømme, at hvis bare jeg fik en ny chef, en ny partner, et nyt job, et større hus osv. så vil alt blive godt. Inderst inde ved vi godt, at det næppe gør vores liv bedre. Det er alt sammen udtryk for at flygte fra nuet, ved at ønske at det skal være anderledes, og det er med til at forhindre os i at være i nuet. Det er ofte bedre at acceptere og forlige sig med sin leder, partner, job, hus osv. Acceptere det hele.

Vi stræber efter at være de bedste

Vi lever i en tid, hvor vi måler og vejer os selv og hinanden mere og mere. Forældre sammenligner hvornår deres børn kan gå, kravle, snakke, skrive osv.

Test, sport og konkurrencer er med til at presse stræben yderligere i forhold til hvem der er smukkest, stærkest, hurtigst, klogest osv. Samfundet skubber også

med på udviklingen om at få os til at stræbe. Karakterer fylder mere i uddannelser. I arbejdslivet presser vi hinanden med forfremmelser, fyringer, målinger af den enkeltes præstationer samt individuelle lønninger, der får os til at stræbe mere.

Intet skal være anderledes

Mindfulness går i al sin enkelhed ud på at mærke efter, hvordan der er i din krop netop i dette øjeblik, uden ønsker om at noget skal være anderledes, og uden at forsøge at forandre noget. Mindfulness handler om ikke at stræbe for at komme et andet sted hen, end der hvor du er lige nu. Acceptere at der hverken er noget galt med nuet eller med dig eller noget andet. Der er ikke noget, du behøver at gennemtænke eller fikse.

For at opnå mere indre ro, eller hvad du end ønsker i mindfulness, gælder det om at holde fast i din praksis med at meditere. Hvis du også forsøger at følge grundreglerne i din hverdag, vil du sikkert komme til at opleve mere ro og balance.

Af alle latterlige ting forekommer det mig at være det allerlatterligste at have travlt.
Citat af Søren Kirkegård.

3. Accept

Accept er at sige **ja** til det nu du oplever og rumme øjeblikket, uanset hvordan det er. Hvis du f.eks. har ondt et sted i kroppen eller i livet, er det vigtigt at du tør undersøge lidelsen frem for at benægte den. Det første skridt er altså at acceptere tingenes tilstand som de er. Det er som det er.

For at opnå mere accept begynder du med at undersøge hvad der virkelig sker i dette øjeblik. Når du åbner dine øjne op i forhold til at se, hvordan virkeligheden er netop nu, kan du blive mere klar til at acceptere det, som du ser.

Accept af det svære

Når du oplever ting du finder ubehagelige, er det sværere at acceptere det, end når du har det rart og behageligt. Så udfordringen er især at acceptere og blive i nuet uden at flygte, når du møder de ubehagelige og svære ting. Uanset om det er en fysisk smerte, en afvisning eller tab af en nærtstående, er det vigtigt at blive i nuet og se, erkende og acceptere tingenes tilstand. Være nærværende i forhold til det ubehagelige.

Det er ofte svært at acceptere virkeligheden. Vi kan derfor bruge megen tid på at blive vrede eller benægte, hvordan ting virkelig hænger sammen. Mange har f.eks. svært ved at se og erkende, når de bliver ældre eller syge og ikke kan det samme som tidligere. Andre har svært ved at se deres egen andel i en konflikt.

Vi vil alle blive ramt eller udfordret af svære ting i livet som skilsmisse, dødsfald, sygdom, ulykke, fyring, overgreb og andre livskriser. Når vi møder den slags store udfordringer, reagerer vi ofte med vrede, følelsen af uretfærdighed eller afmagt. Nogle forsøger at fortrænge det der sker, mens andre drømmer sig tilbage til situationen før krisen. Selv om det er svært at acceptere, at man er blevet handicappet, er blevet fravalgt af ens partner eller hvad krisen nu består af, er vejen frem at acceptere den nye situation. Det er vejen for at kunne tage del i den nye virkelighed og komme videre i livet. Og når du er kommet igennem krisen, kan du måske ligefrem se det som en gave, at du blev fravalgt af din partner, eller at du blev fyret osv.

Accept giver handlemuligheder

Accept betyder ikke, at du bare passivt accepterer alting som det er uden at handle i forhold til det, som du ønsker at ændre. Accept betyder blot, at du vil se og undersøge det du møder åbent, så du kan se virkeligheden som den er. Når du først har accepteret, hvordan virkeligheden er i øjeblikket, har du et godt grundlag for at handle hensigtsmæssigt.

Accepter din meditation

Når du mediterer, og du måske ikke føler at det går på den måde som du ønsker, er det særligt vigtigt at acceptere din meditation, som den er. Vis

overbærenhed overfor dig selv og over for din egen praksis. Og husk, at en meditation blot er en træning i at skabe ro, og derfor er en meditation altid god uanset hvordan du oplever den.

Accepter nuet

Når du retter din opmærksomhed mod nuet, kan du hele tiden øve dig i at acceptere nuet, for hvert øjeblik dukker der nye ting op, som du kan øve dig i at acceptere.

Accepter hvad du ikke kan ændre

Forhold du ikke kan ændre, kan du med fordel acceptere. Du kan ikke ændre vejret, så du kan lige så godt acceptere det og få det bedste ud af det som det nu en gang er. På samme måde er der mange andre forhold i dit liv, som du ikke kan ændre og derfor med fordel kan slippe stressende tanker om.

Øvelse 2 - Hvad kan du ændre

Når vi snakker om accept er det vigtigt at skelne mellem hvad du kan, og hvad du ikke kan ændre. Så opgaven her er at prøve at placere tanker du er fyldt af i de to grupper. For mange kan det være en øjenåbner at få øje på de ting de ikke kan ændre. Det kan være en vigtig skridt til at give slip på tanker, du alligevel ikke kan ændre.

Skriv nu de tanker der fylder meget i dig i de to kasser herunder.

Det kan f.eks. være om

1. dit arbejde, uddannelse eller plads uden for arbejdsmarkedet
2. din partner eller manglende partner
3. din økonomi
4. en konflikt eller et uheld
5. politik

Forhold jeg ikke kan ændre	Forhold jeg kan ændre

Når du har udfyldt dit skema, så prøv nysgerrigt at gå rubrikken med ”**Forhold jeg kan ændre**” igennem og undersøg om du vil ændre det forhold. Hvis ikke så streg det ud.

Læs rubrikken med de forhold du ikke kan ændre igennem og beslut dig for at give slip, hver gang du bliver fyldt af stressende tanker om et af de forhold.

Gæstgiveriet

At være menneske er at være et gæstgiveri.

Hver morgen er der en ny ankomst. En glæde, en depression, en nedrighed, et øjeblikks bevidsthed kommer som en uventet gæst.

Byd dem alle velkommen og bevært dem alle. Selv hvis de kommer som en flok sorger, som med vold tømmer dit hus for dets møbler.

Giv alligevel hver gæst en ærbødig behandling.

Det kan være gæsten rens dig og forbereder dig på en ny glæde.

Den triste tanke, skammen, ondsindetheden, mød dem alle i døren, leende, og inviter dem indenfor.

Vær taknemlig for hvem der end kommer, for enhver er blevet sendt som en ledetråd fra det hinsides.

Af Rumi der var en persisk digter der levede i det tolvte århundrede

4. Tillid

Det lille barn, der lader sig hænge helt afslappet med hovedet nedad, mens en voksen holder det i fødderne, udviser en gigantisk tillid til den voksne. Når barnet udviser fuld tillid til den voksne, får det også den voksne til at tage mere ansvar for barnet, og det styrker deres gensidige relation.

Ligesom det lille barn kan du selv skabe en tillidsfuld relation til andre ved at gå forrest og udvise tillid til andre. Når du viser, at du stoler på andre ved f.eks. at uddelegere ansvar til andre, skaber du tillid. Når du tror på, at andre omkring dig gør det bedste de kan, skaber du også tillid.

Tillid skaber lykke

I mange internationale undersøgelser kommer Danmark på førstepladsen eller i hvert fald i toppen, i forhold til at vi er et af verdens mest lykkelige folkefærd. Adskillige forskere bag undersøgelserne mener, at det vores flotte placeringer skyldes, at vi har en høj grad af tillid til hinanden. Vi tror på hinanden. Vi tror som udgangspunkt på, at hver enkelt gør det bedste ud fra sine forudsætninger.



Fællesskaber der klarer sig godt, har en høj grad af tillid

Tillid mindsker sygdom

Når du har tillid til din egen krop, bliver du mindre syg. Smerteforskning viser, at smerter opstår på grund af en konkret fysisk smerte - og af forventninger om smerte. Hvis du forventer at få en smerte i en bestemt kropsdel, vil dine muskler automatisk spænde op i det område. Og spændte muskler betyder at smerten bliver stærkere, end hvis musklerne var afslappede. Den viden er

videnskabeligt veldokumenteret og bliver derfor også brugt til praktisk smertelindring. Så når du er afslappet og tillidsfuldt tror på, at din krop nok skal klare det, vil forventningen være selvopfyldende.

Tillid til dig selv skaber tillid til andre

Tillid handler om tillid til andre mennesker, men mindst lige så meget om tillid til dig selv, din krop og dine følelser. Når du udviser tillid til dig selv, og f.eks. tror på det du gør, føler og tænker, vil andre også få mere tillid til dig. Andre personer omkring dig vil opleve, at du tør stå fast på den du er, og på den måde kan du være et fyrtårn, som de kan forholde sig til.

Hvert menneske er unikt og forskelligt fra alle andre. Derfor skal vi alle lære at være os selv frem for en efterligning af en anden. Det kræver at du tør have tillid til, at der ikke er noget galt med dine tanker, følelser og ønsker, selv om de er anderledes end alle andres. Der er heller intet galt med dig, selv om du er anderledes end de mennesker, der er omkring dig, eller de mennesker som du møder i film, bøger og andre medier. Du er nemlig anderledes end alle andre. Du er unik! Du er enestående og derfor skal du også øve dig i, at være dig selv ved at lytte tillidsfuldt til – din indre stemme.

Når du har tillid til dig selv, vil du måske også opleve, at du begynder at behandle dig selv mere venligt og nænsomt. Og det er et godt skridt til også at rumme andre, og behandle dem mere venligt og nænsomt.

Skab tillid til din meditation

Når du mediterer, lærer du at tage dig selv alvorligt og vise tillid til dig selv. Tillid til at du vil få noget ud af dine anstrengelser. Tillid til at du bare kan sætte dig ned og arbejde med at kultivere og forfine dit sind. Hvis du ikke mediterer med tillid til dig selv, så stopper du hurtigt. For hvis du ikke har tillid til at du kan, vil du have svært ved at opdyrke den nødvendige disciplin til at blive ved dag efter dag.

Du kan eksperimentere med at have tillid til øjeblikket. Prøv at sige eller tænke:

- 1. Jeg har tillid til min krop og alle processer der sker i den.*
- 2. Jeg har tillid til, at jeg klarer de udfordringer, som jeg møder på min vej.*
- 3. Jeg har tillid til alle som jeg møder vil mig det godt.*

5. Tålmodighed

Når du møder alt på din vej med tålmodighed, lærer du at elske det. Forældre til et lille barn har brug for rigtig stor tålmodighed. Igen og igen skal de hjælpe barnet, og tit når det er mest ubejlejligt for dem selv. De tilsidesætter tålmodigt deres egne behov for at opfylde barnets. Gennem deres tålmodighed lærer de det lille barn fantastisk godt at kende - og samtidig kommer de til at elske det. Så et lille barn er en fantastisk læremester i at træne tålmodighed.

Det modsatte af tålmodighed er utålmodighed og rastløshed, der grundlæggende bygger på en vrede. En vrede over at andre mennesker eller dyr handler anderledes, end du synes at de skulle. Uanset hvad du bliver vred over, gælder det om tålmodigt og nysgerrigt at undersøge hvad der udløste din vrede, så du igen kan rumme det der udløste vreden.

Din vrede rammer dig selv

En retfærdig harme kan fastholde dig i en konflikt, hvor dit alarmberedskab er tændt i lang tid. Og hvis dit alarmberedskab er tændt i lang tid, udvikler du stress. Så selv om din vrede kan være nok så retfærdig, så rammer den mest dig selv. Så giv slip på den! At træne din tålmodighed er en effektiv modgift mod vrede. En træning du kan øve dig på, både når du mediterer, og når du ikke gør det.



At fiske er en træning i tålmodighed

Meditation er at træne tålmodighed

At sætte sig ned for at meditere gang på gang for ikke at opnå noget som helst kan være meget svært for et utålmodigt og rastløst menneske. Så hvis du har svært ved at være tålmodig når du mediterer er det udtryk for at du har brug for at meditere mere.

En meditation er et godt sted at øve dig på at være tålmodig. Når du måske glemmer, at du er i gang med at meditere, og lader dine tanker tage dig med på en tur, har du mulighed for at træne tålmodighed. Hvis dine tanker er løbet af med dig, er det vigtigt, at du uden at bebrejde dig selv bare tålmodigt vender tilbage til meditationen. Det gælder om tålmodigt at acceptere de oplevelser du har, uanset om de måske er anderledes, end det du havde planlagt. Accepter altid de oplevelser du har, for det er jo din virkelighed i netop det øjeblik du har dem.

6. Åbent sind

”Der er kun 2 måder at leve dit liv på. Den ene er at tænke at intet er et mirakel. Den anden er at tænke at alt er et mirakel”. Albert Einstein.

Åbent sind bliver også kaldt for ”Beginners mind” eller ”Barnets sind”. For at have et åbent sind gælder det om at være i nuet og se alt som om det er første gang, at du ser det. Første gang du oplever netop dette fantastiske øjeblik. For første gang ser du de skyer, der driver forbi på himlen lige nu. Du kysser din kæreste, som er det allerførste gang, du nogensinde giver et kys. Du tager et skridt som er det, det første skridt du tager. Indånd luften som er det første gang, du fylder dine lunger. Hvert eneste åndedræt, som du tager, er jo også forskelligt – og det er forskellig luft, du indånder.

Første gang er noget særligt

Når du gør ting for første gang, oplever du det mere intenst. Når du har gjort det samme mange gange, oplever du det ikke så tydeligt mere. For eksempel vil du, første gang, at du er sammen med en ny person sikkert lægge mere mærke til tøj, kropssprog osv., end når du møder personen for tiende gang.

Lær af børn

Børn er ofte intenst til stede i det nu, som de netop befinder sig i. I deres leg er de ofte i en slags flow tilstand, hvor tid, sted og andre unyttige voksenting forsvinder. At være i flow betyder, at du har tilpas med udfordringer, og du arbejder intenst, nærværende og åbent på at løse dem. Når du er i en flowtilstand, har du det godt på samme måde som barnet, der leger med at bygge sandslotte.



Børn kan lære os at glemme forbehold og bare være.

Tro aldrig at du gjort det før

Hvis du tænker, at du har prøvet alt hvad der er spændende, begrænser du dig selv. Du har måske rejst jorden rundt, prøvet forskellige uddannelser og jobs, mødt mange forskellige mennesker, men hvis du tror, du har prøvet alt spændende, er det jo kun en latterlig påstand, som fortæller mere om dig end om verden. Det kan også være en påstand, som du bruger for at undgå at prøve noget nyt.

Går du rundt om et hus og ser ind gennem alle vinduer, kan du godt tro, at du kender hele huset, da du har set alle rum. Men den dag du for første gang kommer til at se ud inde fra huset, vil du opdage at verden er helt anderledes, end du troede. Så en god ide er altid at se en ting fra flere og nye sider. I en konflikt kan du forsøge at se sagen fra din modparts side og virkelig forsøge at forstå, hvad denne tænker og ønsker. Det er en rigtig fin øvelse, der giver dig mulighed for at høre, hvad den anden siger uden straks at lukke af. Det kan være svært, men hvis du kan det, vil du undgå mange unødvendige konflikter.

Vaner gør os blinde

At være åben er det modsatte af at tro, du kender alle svar. F.eks. når mennesker har levet tæt sammen i lang tid, tror de fejlagtigt, at de kender alle hinandens egenskaber og holdninger. Derfor lukker de af i forhold til at undersøge og udspørge hinanden, og det er en væsentlig årsag til konflikter på arbejdspladser, og at mange par går i opløsning.

Hvis du tror at du helt sikkert kender svaret på et problem, vil du have svært ved at have en åben tilgang til det og se på det uden fordomme. På den måde kan du selv let blive en del af problemet. Læg mærke til hvor ofte du bruger sætningen "sådan er det bare" eller "det kan kun gøres på den her måde" eller "det ved jeg, for jeg har prøvet det så mange gange".

Prøv i stedet at have en åben tilgang som f.eks.: Det har jeg aldrig prøvet før så lad os gøre det.

Hver meditation er ny

Når du mediterer, er det især vigtigt, at du har en åben og nysgerrig tilgang. Meditation skal ikke være på en bestemt måde. Hver person mediterer og oplever meditation på sin helt egen måde, og den ene måde er ikke mere rigtig end den anden. Grundlæggende set kan ingen jo heller vide, hvordan andre oplever deres meditation.

7. Give slip

Nogle af dine tanker og følelser oplever du sikkert, at du gennemlever den ene gang efter den anden i forskellige varianter. Det kan være tanker, hvor du er i konflikt med andre, eller tanker hvor du bebrejder dig selv, eller tanker om noget du drømmer og håber, der vil ske.

Uanset om det er negative tanker med bebrejdelser, eller det er tanker hvor du drømmer om noget positivt, så kan de gentagne tanker holde dig fast. Holde dig fast, så du ikke er åben over for nye kreative ideer eller nye måder at gøre ting på. Så hvis de samme tanker dukker op hos dig den ene gang efter den anden, så prøv at slippe dem. Slip tanken om, at noget skal være på en helt bestemt måde for at være godt. Det kan du træne når du mediterer.

Det du slipper forsvinder

Hvis du har lavet en fejl, behøver du ikke at tænke på det hele tiden. Fejlen forsvinder ikke af, at du bebrejder dig selv, tværtimod øger du risikoen for at begå en ny fejl, da du fastholder dig selv i en stressoplevelse. Giv i stedet slip og tilgiv dig selv for, at du kun er et menneske der fejler en gang imellem.

Hvis du har fysiske smerter, behøver du heller ikke tænke på dem hele tiden. Prøv at slippe tankerne om smerterne, så slapper musklerne automatisk mere af, og måske vil du opleve at du glemmer smerterne, eller at de bliver mindre.

Hvis en kæreste eller god ven har valgt dig fra og forladt dig, så giv slip på dine tanker om dem. De kommer ikke tilbage, fordi du tænker på dem. Tværtimod kan du ved at slippe dem måske åbne dig op for nye venner.

Slip tanken om at du ikke kan vælge

Nogle mennesker kan ikke forestille sig at bo et andet sted end der, hvor de netop gør. Andre kan ikke forestille sig, at de kan leve videre uden bestemte ting, som de er afhængige af eller bare klynger sig til som f.eks. en bil, alkohol, smartphone, et job, en partner, et hus osv.

Selvfølgelig kan det være praktisk at have en bil, et hus, et job og en smartphone, og det er selvfølgelig også rart at have mange gode venner. Men omvendt er det også godt at vide, at det er muligt at tage andre transportmidler end en bil, at det er muligt at slukke for sin smartphone, at det er muligt at leve uden alkohol, at det er muligt at foretage sig noget alene uden ens partner eller venner altid er med. Det er faktisk en god ide at prøve at udfordre sig selv og slippe nogle af de ting eller personer, vi klynger os til.

Giv slip på din forventninger

At give slip er også et udtryk for at acceptere virkeligheden, som den er. Det kan godt være, at du ønsker dig, at virkeligheden var anderledes, så andre f.eks. værdsætter og lytter mere til dig. Men frem for at være utilfreds hele dit liv over at andre ikke har opdaget alle dine fantastiske evner endnu, kan du

også bare give slip på kravet om at blive værdsat. Måske er det netop det, der skal til for at andre begynder at værdsætte dig højere.

Giv slip på vrede

Når vi bliver udsat for vrede fra andre personer, kan det være svært at give slip på det og glemme det, uanset om vreden er totalt ubegrundet. Hvis du er mål for et ukontrolleret vredesudbrud, bliver du højst sandsynlig usikker og bange, så din hjerne arbejder på højtryk. Hvis vreden ligefrem når et niveau, hvor du bliver udsat for trusler, kommer der et ekstra skud kortisol ud i din krop. Som udgangspunkt er det klogt og godt at snakke med venner og fagpersoner, hvis du har været mål for en andens hidsighed og vredesudbrud. Men omvendt er det sikkert heller ikke smart, at du fortæller historien til alle, som du møder. For hver gang du fortæller om din negative oplevelse, genaktiverer du den, og giver den derved ny energi.

Så i stedet for at snakke om oplevelsen kan du overveje at meditere. Hvis oplevelsen dukker op under din meditation, kan du træne i at give slip på den og atter venligt vende dit blik indad mod din meditation.



Du sover bedre, når du giver slip

Du har sikkert oplevet at have svært ved at sove, fordi dine tanker kører rundt med dig. Det er typisk tanker, der involverer dine følelser. Tanker om konflikter, bebrejdelser og ønsketænkning. Uanset hvilke tanker der kører rundt i dit hoved, kan de forhindre dig i at falde i søvn. Derfor kan det være en god ide at meditere, inden du skal sove. Men husk at give slip på forventninger til at en meditation kan hjælpe dig til at sove, for en meditation er altid uden et mål.

Under meditation kommer du til at opleve en dyb afslapning. Når du afspænder dine muskler, bliver du rolig og afslappet og derved mere klar til at sove. Under en meditation slipper du musklerne helt, og der er ikke mere noget, der holder kroppen på bestemte måder, hvilket giver en dyb afslapning af hele kroppen - og dermed en god søvn.

Meditation er træning i at give slip

Når vi mediterer er der ingen, som jeg kender, der bare sætter sig og følger deres åndedræt i en halv time uden at blive forstyrret af tanker og følelser. Det er også helt i orden, at der kommer tanker under en meditation. Det er faktisk godt, for det giver dig mulighed i at træne i at slippe dine tanker. Det gyldne øjeblik i en meditation er nemlig der, hvor du opdager at du har fulgt dine tanker og beslutter dig for at slippe dem, for atter at komme hjem til dit fokuspunkt som f.eks. dit åndedræt.

Når du opdager, at du er faldet i en af dine gamle tankerækker, hvor du dømmes og vurderer eller springer til fortiden eller fremtiden, så prøv at se dem, som det de er. Dømmende og vurderende tanker eller tanker fra en fortid eller fremtid. Du iagttager dem bare og slipper dem uden at forfølge dem. På den måde kommer de til at fylde mindre.

Giv til sidst slip på forestillingen om at du kan huske alt, hvad du har læst her.

Giv slip på dine identifikationer

Hvis du bliver spurgt om hvem du er eller om du vil præsentere dig, begynder du sikkert at fortælle om hvad du har lavet i din fortid. Hvilke uddannelser du har taget, hvilke job du har haft, hvor du er vokset op, dine hobbies, dine familierelationer osv. Men det fortæller egentlig ikke noget om hvem du er, men kun noget om hvilke roller du spiller.

Vi kan vokse så meget sammen med det vi identificerer os med, at vi kan have svært ved at skille spørgsmålet om hvem vi er fra vores identifikationer. Det kan f.eks. være en mor, der ser sig selv som mor, før hun ser sig som en selvstændig person. Eller en person der identificerer sig med sit job, sit ejerskab, sin sportsgren, vennegruppe osv.

Øvelse 3 - giv slip

1. Skab en skål med dine hænder foran dit hjerte. Put nu alle de roller du identificerer dig med ned i skålen. Det kan være du er landmand, jordemoder, søster, bror, far, mor, datter, søn, vinterbader, kræftpatient, løber, ven osv. Når du er færdig med øvelsen, kan du beslutte dig til at give slip på alle roller. Det gør du ved at skille dine hænder og sige højt, at du giver slip på alle dine roller.
2. Gentag øvelsen med hænderne foran brystet så de former en skål. Denne gang skal du i stedet putte alt hvad du ejer ned i skålen. Du kan putte din bil, cykel, hus, penge, tøj, telefon, computer osv. ned i skålen. Beslut dig også for at give slip på det på samme måde som før. Skil hænderne og sig højt, at du giver slip på alt hvad du ejer.

Skab dig en meditationspraksis

Der er forskellige måder at arbejde med mindfulness på som gensidigt beriger hinanden. Men grundlaget er den daglige meditation, som du så kan bruge til at sprede ro og nærvær ud over hele din dag.

Det kræver vilje og tålmodighed at skabe en fast meditationspraksis. Selv om det lyder enkelt at bruge et kvarter hver dag på at træne i at være nærværende til stede i nuet, så er det i virkeligheden ikke helt let at få det gjort. Mange har f.eks. på et tidspunkt besluttet sig for at motionere hver dag, men på den lange bane falder de fleste fra igen. Og at træne din hjerne kan på mange måder sammenlignes med at træne dine muskler. Umiddelbart er det lettere at lade være...

Hvad meditation giver dig

For at støtte dig i at komme i gang eller fastholde en meditationspraksis er det vigtigt, at du har kendskab til de mange gode resultater, som det kan give. Når du registrerer, hvor meget ro og nærvær det giver dig, så du kan bruge det til at fastholde dit engagement.

Ved at meditere kan du blive

1. Bedre til at styre din vrede og andre følelser.
2. Mere rolig – både i krop og sind.
3. Bedre til at give slip på indre dialoger, der stresser dig.
4. Mere nærværende i nuet.
5. Bedre til at slippe bekymringer om fremtiden.
6. Bedre til at slippe bebrejdelser og fejltagelser fra fortiden.
7. Mere tålmodig og venlig overfor dig selv og andre.
8. Bedre til at undgå stress, angst og depressioner.

Skab fællesskab om mindfulness

Kurser og andre fællesskaber, hvor vi sammen praktiserer mindfulness, er for mange en god måde til at komme i gang med mindfulness på. Så vil du få støtte og mulighed for at spørge om råd og udveksle erfaringer. Og et fast mødetidspunkt sikrer, at du rent faktisk kommer i gang med at meditere.

Det kan også være en måde til at fastholde sin daglige meditationspraksis. I en travl dagligdag kan vi nogle gange glemme at praktisere, men når vi så møder andre og snakker og inspirerer hinanden, giver det ny energi til at fastholde og udvikle sin praksis.

Meditation med et fokuspunkt

En mindfulness meditation handler dybest set om at vende tilbage til dit fokuspunkt, som vi også kan kalde for et anker. Et anker kan f.eks. være dit åndedræt, et punkt på din krop eller en skanning af hele din krop. Når du mediterer, vil du sikkert opleve, at dine tanker kører tilbage i en gammel rille i stedet for at holde fokus på dit anker. Men hver gang du opdager, at dit fokus er gledet bort, glæder du dig blot over, at du har opdaget det og vender atter roligt tilbage til dit anker.

Mød tanker med et smil

Tanker under en meditation er ikke forbudte eller forkerte. Der må gerne opstå tanker, det er bare et tegn på, at du er et menneske. Hver gang en tanke dukker op under meditationen, så vis den med et smil, at den er opdaget og gennemskuet. Du oplever måske, at en tanke bliver ved med at dukke op mange gange, men hver gang giver det dig blot mulighed for at smile og glæde dig over, at du har opdaget den, inden du vælger at slippe den og vende tilbage til meditationen. På den måde har du mange smil og glæder, der venter dig.

Læs om mindfulness

Der er skrevet mange gode bøger om mindfulness, som du kan have glæde af for at forstå, udbygge og fastholde din praksis. Men det er vigtigere, at du igennem meditationer erfarer, at mindfulness kan skabe ro og nærvær. Mindfulness er nemlig mere noget, du skal praktisere fremfor en teoretisk disciplin, du kan læse dig til.

Hvornår og hvor ofte skal du meditere

Nogle har det bedst med en enkelt længere meditation en gang om dagen, mens andre har det bedre med flere korte meditationer. Det ene er ikke bedre end det andet, så det gælder om at finde den måde, som passer bedst for dig. Og kan du holde fast i at bruge 10-15 minutter på en daglig meditation, vil det få en stor betydning.

Hvis du kan meditere 10-15 minutter hver dag, har det en tydelig og målbar effekt, viser et studie fra Harvard. Men hvis du mediterer mere, vil du også få mere ud af det.

Det er for mange en stor opgave at få taget sig sammen til at meditere i 10 minutter dagligt. Derfor gælder det om at planlægge din meditation, så du giver dig selv mest muligt støtte undervejs.

Fem gode vaner der støtter op om mindfulness

1. Mindfulness er dybest set en del af yoga. Yogaøvelser hvor du bruger kroppen kan også være meditative. Særligt yin yoga, som har fokus på åndedræt og lange blide stræk er godt at kombinere med mindfulness.

2. Motion er især godt, når det foregår udendørs i naturen. Naturen får dig automatisk til at slappe af.
3. Spis langsomt og uden brug af skærme. Så bliver du mere opmærksom på hvad, og hvor meget du spiser.
4. Planlæg din dagligdag, så du altid er i god tid uden at presse dig selv.
5. Giv din søvn optimale betingelser med faste sovetider og sluk for alle dine skærme, en time inden du skal sove. Sæt også tempoet ned, inden du skal sove. Du kan også sætte dig på din sengekant, og kontakte dit åndedræt i fem minutter, inden du lægger dig ned for at sove.

Ni råd til at huske din daglige meditation

- Sæt en seddel op over din seng, der minder dig om at meditere.
- Deltag på kurser for at fastholde motivationen.
- Find andre at meditere sammen med.
- Søg viden om hvad meditation betyder for din sundhed.
- Læg mærke til og anerkend de fremskridt, som du opnår ved at meditere. Sover du bedre? Er dit humør mere stabilt? Osv.
- Hvis du opdager, at du i en periode ikke har fået mediteret, skal du hverken kritisere dig selv eller opgive, men tværtimod glæde dig over at du opdagede det, og give dig selv et lille smil, inden du sætter dig ned og mediterer igen.
- Vælg et fast tidspunkt og sted til at meditere, så det bliver en fast vane lige som tandbørstning.
- Læs om mindfulness, så bliver du også inspireret til at praktisere det.
- Hold ud og bliv ved, også selv om du en gang imellem glemmer at meditere.



Compassion

"Hvis du gerne vil have, at andre mennesker skal være lykkelige, så fokuser på compassion. Hvis du selv vil være lykkelig, så fokuser på compassion". Dalai Lama

Kernen i compassion er en kærlig og venlig grundholdning til os selv og til andre. Compassion handler om at se og rumme egen og andres smerte og lidelse med omsorg, venlighed og mod til at handle.

Compassion betyder medfølelse, men det betyder også, at du aktivt forpligter sig til at handle, når det er muligt.

Compassion er udviklet af Paul Gilbert der også var en af pionererne indenfor mindfulness.

Vi kan sige at compassion bygger videre på mindfulness med særligt fokus på omsorg og medfølelse.

Man kan se, de to former for praksis som hver sin vinge, der tilsammen kan få fuglen op at flyve.

"Det bevidst at være opmærksom på egen og andres lidelse og lade os berøre af dette, og samtidigt have et dybfølt ønske om at prøve at lindre det og forebygge yderligere lidelse".

Paul Gilberts definition af compassion

Compassion er

1. At se egen og andres lidelse og lade os berøre af det.
2. At forsøge at minimere egen og andres lidelse.
3. At forebygge egen og andres lidelse.
4. At give plads til egne og andres reaktioner og udfordringer.
5. At rumme egne og andres svære følelser.
6. At lære at mærke og styre sine følelser, så vi udviser mere medfølelse.
7. At møde lidelse med forståelse, venlighed og tålmodighed.
8. En sindstilstand der vækker den fulde menneskelige potentiale.
9. Et indre system der belønner altruistisk (gavmild) adfærd og straffer egoistisk adfærd.
10. En intention om hvordan du vil leve dit liv.

Compassion udspringer fra buddhismen

Buddhismen lægger vægt på, at vi skal være til gavn for andre mennesker. Buddhister har praktiseret compassion i tusinder af år, ligesom de har praktiseret mindfulness. Paul Gilbert har oversat den buddhistiske praksis, så compassion er blevet tilgængelig for os vesterlændinge.



Figur 1 Dalai Lama

Tre grundholdninger i buddhismen

1. Lidelsen er en del af livet.
2. Tiltrækning, frastødning og ligegyldighed er årsag til lidelsen.
3. Vi kan overvinde vores negative følelser som had og begær ved at træne visdom.

Compassion skaber vindere

Charles Darwin fandt frem til, at mennesker med sympati for andre havde større chance for at overleve og give sine gener videre, fordi det gav større chance for at finde en partner, og man tog mere ansvar for sit afkom. Desuden mente Darwin at generøse og hjælpsomme personer er bedre til at forhandle med andre mennesker og derved sikre sin families overlevelse.

Compassion kan ifølge forskning

1. Forstærke de områder i hjernen der er forbundet med empati.
2. Få patienter med en kronisk sygdom til at fokusere mindre på deres sygdom.
3. Mindske angst og psykose.
4. Forbedre immunsystemet.
5. Styrke humøret og mindske depression.
6. Fremme positive følelser – også for personer med psykiske lidelser.
7. Mindske demens.
8. Skabe bedre fysisk sundhed på en lang række områder.
9. Give et længere liv.

Den der praktiserer compassion i forhold til børn, partner og omgivelser har generelt større mulighed for at få et sundere og længere liv. Desuden viser forskning fra Harvard, at sunde relationer er vigtigere end socialklasse, gener, penge og succes for at have et godt helbred.

Alle oplever modgang

Der er ingen der går igennem livet uden at opleve konflikter, modgang og tab. Vi vil alle opleve at miste gode venner eller familiemedlemmer, som vi er nær. Vi vil alle opleve fejltagelser og konflikter. Smerte og modgang er en naturlig del af livet, og derfor er det vigtigere, hvordan du forholder dig til din modgang, end hvilken og hvor meget modgang du møder.

Når vi mister en nær ven, når vi havner i en svær konflikt, og når vi laver fejltagelser, skal vi lære at møde os selv og vores omgivelser med venlighed. På den måde kan vi lære at klare selv stor modgang uden at lade os slå ud.

Selvkritik skader dig

Taler du grimt til dig selv og skælder dig selv ud i en indre monolog, skader det dig lige så meget, som hvis en anden person gør det. Dit blodtryk og stressniveau stiger, og dit humør falder. Det kan ofte være mere skadeligt, hvis

du skælder dig selv ud, frem for en anden gør det, for den indre monolog kan fortsætte i det uendelige, da du jo ikke kan gå væk fra dig selv.

Hvis du i en periode har stress eller på anden måde har det svært, kan du med fordel være mere venlig og accepterende overfor dig selv. For når du møder venlighed, uanset om det er fra din egen indre monolog eller fra andre personer, så vil din hjerne falde til ro.

Kend dine følelser

Når vi undgår at lade os overvælde af smertelige og voldsomme følelser, kan vi lettere iagttage dem uden at identificere os med dem. Og når du med ro kan iagttage dine egne følelser, kan du lære at regulere dem, så du ikke er i dine følelsers vold.

Så en del af at praktisere compassion er at træne på at kende dine egne følelser. Vide hvad du føler, vide hvordan du mærker følelser i kroppen, og hvordan du regulerer dine følelser. Når du kan lære at regulere dine følelser, kan du styre dit følelsesliv, så følelser ikke får lov til at kaste dig ud i depression, angst og andre ubehageligheder. Vi lader alt for ofte autopiloten styre, og gøre det vi plejer uden at reflektere og vælge vores vej.

"Kun når vi kender vores eget mørke godt, kan vi forholde os til andres mørke."
Pema Chodron

Jo mere magt du har over et menneske, desto større pligt har du til at bruge magten nænsomt og venligt. Den du har størst magt over, er dig selv. Du holder dit liv i dine hænder, og hvordan det bliver, afhænger i høj grad af hvordan du passer på det.

Selfcompassion

Vi kan dele compassion op i compassion for dig selv og for andre. Compassion er medfølelse og omsorg i forhold til andre mennesker. Selfcompassion er træning i at give omsorg og medfølelse til dig selv, så du får en positiv trivsel. Der er ingen modsætning mellem at give omsorg til andre eller til dig selv, for hvis du ikke nærer kærlige følelser overfor dig selv, vil det også være svært at nærre kærlige følelser overfor andre. Så mennesker, der nærer medfølelse for sig selv, kan give mere omsorg og støtte til andre.

Selfcompassion handler om

1. At kommunikere ud til andre om dine behov og ønsker
2. Selvaccept
3. Selvkærlighed
4. Selvrespekt
5. En mere objektiv og positiv vurdering af dig selv
6. Hvordan du møder udfordringer, modgang og nederlag
7. At bære over med dig selv når du fejler

Modstand mod selfcompassion

Nogle tænker at de er nødt til at være efter sig selv, for ikke at sjuske og lave fejl. Men mange forsøg viser, at det forholder sig modsat. Når du behandler dig selv med venlighed, vil dit sind falde til ro, og du vil lave færre fejl.

Punkterne herunder er alle forkerte, selvom mange har de tanker. Men lige som alle andre fortjener du at møde venlighed fra dig selv. Når du møder venlighed fra dig selv, bliver du hverken doven, egoistisk, svag eller selvoptaget. Tværtimod giver compassion dig indsigt, mod, motivation og styrke til at klare svære situationer.

Forkerte påstande

1. Jeg fortjener ikke venlig medfølelse.
2. Andres behov er vigtigere end mine.
3. Jeg kan ikke mærke mine egne behov.
4. Jeg er ikke værd at elske.
5. Hvis jeg er i kontakt med mine følelser, bliver jeg mere sårbar.
6. Selfcompassion gør mig doven så jeg ikke når mine mål.
7. Selfcompassion handler om selvmedlidenhed.
8. Det er egoistisk at træne selfcompassion.
9. Jeg bliver for venlig af selfcompassion, så andre udnytter mig.
10. Jeg laver fejl, hvis ikke jeg kritiserer mig selv.

Du kan træne compassion

Det du træner bliver stærkere, uanset om du træner dine muskler eller din hjerne. Når du træner selfcompassion, bliver du bedre til at lære dig selv og dine følelser at kende. At træne compassion giver varme, omsorg, venlighed, samhørighed, ømhed og åbenhed.

Har du mange kritiske tanker om dig selv, får du det svært med dig selv og andre. Få at få færre negative tanker er det første skridt at se og acceptere, at du har negative tanker. Det næste skridt er at forstå, hvordan dine negative tanker skader dig og dine relationer til andre. Jo mere du kan se og forstå dine negative tanker, desto mere vil du også give slip på dem.

Compassion medfører

1. At det bliver naturligt og i orden at fejle.
2. Mod og lyst til at tage initiativ.
3. Villighed til at indrømme og lære af egne fejl – samt undskylde dem.
4. Evne til at modtage kritik konstruktivt fremfor personligt.
5. Bedre til at acceptere vores begrænsninger.
6. Mindre perfektionisme.
7. Optimisme.
8. Nysgerrighed.

9. Fokus på intentioner frem for mål.
10. Tryghed til at sige sin mening.
11. Tillid og respekt for andre.
12. Mere loyalitet og engagement.
13. Øger vi-følelsen.
14. Mindre medarbejderomsætning i en virksomhed.
15. Større generøsitet.
16. Større forståelse af andre mennesker.

Din indre kritiker

Vores trusselsystem bliver aktiveret af vores egen kritik, på samme måde som hvis vi bliver kritiseret af andre. Men modsat andre kritikere kan vi ikke gå fra vores egen indre kritiker. Så derfor kan en stærk indre kritiker udløse stress og andre psykiske ubalancer.

Når vi har en indre kritiker, er vi både den der angriber og forsvarer os selv. Mennesker med en stærk indre kritiker kan derfor have lange og svære samtaler med sig selv, hvilket gør det svært at tage beslutninger.

Da du alligevel skal følges med dig selv hele tiden, kan du lige så godt have en venlig og kærlig relation til dig selv. Så vil du også få et bedre selskab undervejs. Og vejen vil føles kortere.

Så mød din kritiker med venlighed. Snak roligt til den som til en god ven. Du kan ikke udrydde din indre kritiker, og derfor skal du ikke kæmpe mod den, men berolige den. Du skal heller ikke identificere dig med den, men prøve at se den lidt oppefra og udefra.

For at mildne din indre kritiker er det en fordel at kende den, når den er på spil.

Så næste gang du hører din indre kritiker, så stop op og kontakt dit åndedræt. Spørg dig selv hvad der vil være bedre for dig end at høre på kritikerens snak.

Bliv din egen ven

Ligesom alle kan lære at cykle og svømme, kan alle også lære at være venlige mod sig selv. Men det kræver øvelse at lære at cykle og svømme, og det kræver også øvelse at lære at være venlig mod dig selv.

Husk

- Pas på med at tale negativt til dig selv – for du hører det.
- Vær dig selv – alle andre er alligevel optaget.
- Du er den eneste ekspert på dig selv.
- Du er et eksperiment der aldrig tidligere er blevet lavet.

Jo mere du forstår andre, desto dybere stikker venskabet. Sådan er det også med dig selv. Jo mere du forstår dig selv, jo mere kan du holde af dig selv. Så i den næste øvelse skal du derfor prøve at lære dig selv lidt bedre at kende.

Øvelse 4 - se din indre kritiker

1. Skriv ned hvilke situationer, personer og adfærd der sætter gang i din indre kritiker?
2. Skriv ned hvad din indre kritiker helt præcist siger.
3. Under øvelsen skal du hele tiden huske at møde dig selv med nysgerrighed og venlighed.

Øvelse 5 – en episode der smerter dig

1. Vælg en oplevelse der smerter dig.
2. Læg en hånd på hjertet og mærk dit hjerte og åndedræt.
3. Prøv om du kan mærke hvor i kroppen følelsen sidder og læg den anden hånd derpå.
4. Bliv lidt ved følelsen uden at flygte.
5. Sig til dig selv:
 - a. Det her er smertefuldt.
 - b. Smerte er en del af livet for alle mennesker, og alle oplever vi svære ting.
 - c. Må jeg være venlig mod mig selv og give mig selv kærlig omsorg?

Du kan skifte mellem de 3 sætninger og bruge mere eller mindre tid på hver af dem.

Øvelse 6 – hvad kan du lide?

Skriv ned i tre dage hvad du kan lide

1. Hvem kan du lide at være sammen med?
2. Hvad kan du lide at spise?
3. Hvordan kan du lide at sove og hvornår?
4. Hvilke aktiviteter fra dit arbejds- og fritidsliv kan du lide?

Lav fremover en ting hver dag fra listen ovenover, som du kan lide.

Øvelse 7 – dine venners fejl

Prøv at gennemgå to af dine gode venner for alle deres fejl og svagheder og skriv dem ned. Overvej om deres fejl og svagheder gør, at du vil lægge afstand til dem, eller om du derimod vil holde endnu mere af dem.

Tre systemer der regulerer følelser

Vores følelser bliver reguleret af tre forskellige systemer. Drive-systemet der driver os fremad for at nå vores mål, trusselsystemet der refleksmæssigt advarer os mod farer, og det beroligende system hvor vi finder ro og restituerer os. Alle tre systemer oplever vi i som en hel naturlig del af vores hverdag, og skifter hele tiden imellem dem. Kunsten er at have en balance imellem dem.

Drivesystem

Drivesystem er når vi sætter mål, præsterer og søger anerkendelse. Det kan give begejstring, energi og spænding, så længe drivesystemet er i balance med det beroligende system. Men hvis der er for meget drive på i længere perioder, kan vi udvikle stress. Det er det som mange oplever, når arbejdet eller andet fylder så meget i deres liv, at de ikke kan slappe af og holde pause. Tankerne udvikler sig måske til tankemylder, der også forhindrer dem i at sove og restituere sig.

Når vi er i drivemode, er vi på vej mod noget i stedet for at være i nuet. Vi sammenligner og konkurrerer. Vi sammenligninger med løn, antal likes, udseende, karriere, karakterer, livsstil, partnervalg og hvem der får flest likes på sociale medier. Når vi ikke vores mål, kan det aktivere trusselsystemet, da vi ikke vil være en fiasko.

Trusselsystem

Trusselsystemet hjælper dig med at overleve farer. Så hvis du oplever en fare, trumfer trusselsystemet på et splitsekund dine to andre systemer. Det kan være praktisk, så du lynhurtigt og refleksmæssigt kan flytte dig hurtigt og uden at tænke, hvis en pludselig fare opstår.

Problemet med trusselsystemet er, at det ofte bliver aktiveret uden at der er en reel fare. F.eks. er det meget almindeligt, at vi aktiverer det, hvis vi skal sige noget i en stor forsamling, selv om det på ingen måde er farligt. Og jo længere tid vores trusselsystem er aktiveret, desto lettere kan vi udvikle kronisk angst, stress og andre psykiske ubalancer.

Trusselsystemet får let for meget overhånd, da det ikke er skabt til alle de stimuli, der er i vores moderne verden. Når trusselsystemet er aktivt, er det svært at tænke klart. Du kan bruge mindfulness og compassion til at skrue ned for trusselsystemet.

Trusselsystemet bliver konstant fodret med trusler fra mediernes fokus på katastrofer og konflikter. På det personlige plan kan skilsmisse, jobskifte, sygdom, konflikter og andre svære situationer også aktivere trusselsystemet. Når trusselsystemet er aktiveret, træffer vi dårligere dispositioner og reagerer impulsivt, som så igen fører til et mere aktivt trusselsystem. En ond cirkel.

Beroligende system

Det beroligende system er, hvor vi slapper af og restituerer os. Vi er rolige, trygge og tilfredse. Søvn, meditation, berøring, fællesskab, nærvær og natur er alle elementer der nærer det beroligende system. Generelt er der blevet for lidt plads til det beroligende system i vores moderne liv og for meget plads til trusselsystemet og drivesystemet. Derfor er målet med mindfulness også at styrke det beroligende system i forhold til de to andre systemer. Det vil sige at skabe mere ro, nærvær og medfølelse.

Barnets kontakt til forældre er vigtig for at modne det beroligende system. Har du som barn fået den tryghed, ro og trøst, som du havde brug for, vil din hjerne udvikle sig, så det bliver let at have omsorg for både dig selv og andre.

Skab balance mellem de tre systemer

Alle tre systemer er vigtige, for at vi klarer os godt, men ofte dominerer drivesystemet og trusselsystemet over det beroligende system.

Når trussel- og drivesystemet dominerer, skaber det en ubalance, der kommer til udtryk med stress, angst, depression, forhøjet blodtryk og en lang række andre både fysiske og psykiske sygdomme.

Skab indsigt i de tre systemer

Det første skridt til at undgå at trussel- og drivesystemet dominerer er, at skabe indsigt i hvad der aktiverer hver af de tre systemer i dig. Undersøg nysgerrigt hvornår du bruger hver af de tre systemer, og hvordan balancen mellem de tre systemer er for dig. Hvert system er godt og nødvendigt, men det gælder om at bruge hvert system på rette tid, rette sted og i rette omfang.

For at styrke det beroligende system kan du

1. Praktisere mindfulness og compassion.
2. Dyrke yoga.
3. Være meget i naturen.
4. Tage valg i dagligdagen der skaber mere tid, plads og ro til dig selv.
5. Træne i at forstå og acceptere svære følelser.
6. Arbejde med dine følelser på en venlig og accepterende måde.
7. Være nysgerrig på hvordan du beroliger dig selv og andre.

Øvelse 8

1. Skriv ud fra hver overskrift et tal fra 1 til 10 i forhold til hvor meget hvert af de 3 systemer fylder i dig lige nu.
2. Skriv under hver overskrift ned hvad der fylder i dine 3 systemer lige nu.
3. Overvej til sidst om du vil regulere på balancen mellem dine 3 systemer, og i givet fald hvordan.

Drivesystemet

Trusselsystemet

Beroligende system

Stress

Når de krav du møder fra dig selv og andre er større end dine ressourcer, får du stress.

Vi lever i en tid hvor mange oplever stress, depression og andre psykiske lidelser. Ifølge Den nationale sundhedsprofil fra 2021, så har 29 % af den voksne befolkning en høj score på stressskalaen. Så hvis du oplever stress, er du ikke alene om det.

Stress kan være alvorligt for både din mentale og fysiske sundhed, men der er heldigvis mange muligheder for at minimere stress som du kan læse om herunder. Og jo før du går seriøst i gang med at gøre noget ved det, desto lettere er det.

Måder til at minimere stress

1. Sæt færre og mindre mål
2. Accepter når du ikke når dine mål
3. Søg hjælp hos professionelle eller venner
4. Søg viden om stress
5. Brug naturen
6. Dyrk motion
7. Dyrk yoga
8. Mediter
9. Hold pauser
10. Værdsæt dig selv
11. Gør en ting ad gangen
12. Gå tidlig i seng, så du har mulighed for en lang søvn
13. Lyt indad og mærk efter hvordan du har det

Tankemylder

Et tankemylder, hvor den ene tanke afløser den anden, kan give stress. Særligt når det er negative tanker hvor du bebrejder dig selv eller andre, er der stor risiko for at de skader dig.

Det kan være rigtig svært at slippe fri af tanker, selv om du ønsker det. Det kan være tanker om arbejde, konflikter, noget du vil have eller ikke have, bebrejdelser, planer for fremtiden osv. Når den ene tanke holder op, begynder en ny i en evig opslidende tankekarrusel.

Du kan ikke undgå at der kommer tanker i dig, men med meditation kan du lære at give slip på dem, hver gang du opdager dem. Lige som en muskel kun kan arbejde optimalt, når den har pauser til at slappe af, har dit sind også brug for pauser. En effektiv måde til at give dit sind pauser på er med meditation.



Meditation er en effektiv lavteknologisk metode til at minimere stress.

Meditation er en vej til mindre stress

Forskere har lavet MR skanninger af menneskers hjerner der måler forandringer i hjernen, når vi mediterer. Der sker nogle tydelige strukturelle ændringer i hjernen. De dele af hjernen der sætter gang i stress, nedsætter deres aktivitet, og de dele af hjernen som mindsker stress, øger deres aktivitet.

For at meditation virker er det nødvendigt at du er motiveret til selv at yde en indsats. Og meditation er ikke noget du kan læse dig til, men noget du skal praktisere regelmæssigt ligesom en fysisk sport, for at det virker.

Du er meget velkommen til at lytte til mine indtalte meditationer du finder på www.naturmindful.dk/meditation

Naturen mindsker stress

Når vi er ude i naturen, falder vi automatisk til ro. Vi bliver ofte afbrudt i vores tankerækker af fugle, dyr, udsigt og alle vejrphenomener som vi ofte er nødt til at tage bestik af for at undgå at blive våde, solbrændte eller andet. I naturen bruger vi også vores sanser varieret modsat mange arbejdssituationer.

Undersøgelser viser også at mennesker der er meget i naturen, er mindre syge og lever længere. ¹

1 https://static-curis.ku.dk/portal/files/33601051/SUSY_rap_net_final.pdf

Den sidste som opdager stres er den stressede

Oftest er det personer omkring den stressede der først ser at noget er helt galt, hvorimod den stressede har svært ved selv at se det – og har måske heller ikke tid til at stoppe op og mærke efter. Men det er vigtigt at lytte efter hvilke signaler din krop sender til dig. Signalerne kan f.eks. være ildebefindende, smerter eller sygdom. Alt for mange når slet ikke at stoppe op, før de en dag kolliderer totalt og må sygemelde sig i en længere periode. Så jo før du mærker efter og vælger at gøre noget ved din stress, jo lettere er det, og jo større er muligheden for at du kan undgå en lang sygemelding.

Samtale

Generelt er det vigtigt og nødvendigt at dele bekymringer med andre. En samtale kan give dig større indsigt og overblik over, hvorfor du har det som du har det, og hvad du kan gøre ved det.

En udfordring som du oplever som helt uoverkommelig, kan en anden person måske opleve som enkel og lige til at løse. Og omvendt kan du måske løse en udfordring en anden oplever som svær. Så vi bliver ganske enkelt klogere på os selv ved at dele vores tanker og udfordringer. Det kan være svært at komme i gang, for vi opfatter ofte vores udfordringer som mere personlige og private end nødvendigt.



Brug pyt-knappen

Hvis du tit bliver vred over parkeringsbøder, kritik fra andre, eller fejl andre laver er det godt at bruge pyt-knappen. Pyt, er et genialt ord, som du kan bruge til at undgå at bebrejde dig selv eller andre.

Når du siger pyt

- Accepterer du det der er sket og undgår at overreagere
- Kommer du hurtigt videre uden at hænge fast i det negative
- Kan du støtte andre personer i at komme videre
- Kan du mindske stress, fordi du undgår at blive fyldt med vrede

Skab mening

Lige meget om du er i gang med en uddannelse, arbejde eller du har dagen fri, er det vigtigt at du kan se og opleve mening. Hvis du f.eks. som ledig bliver bedt om at søge 2 stillinger hver uge, men at du ikke for tiden hverken kan eller vil arbejde, giver det stress. Hvis du på et arbejde bliver bedt om at udføre arbejde, som du ikke kan se en mening med, giver det også stress. Det første

skridt er at erkende det meningsløse, og det andet skridt er, at tage små valg der skaber mere mening for dig.

Gør en ting ad gangen

Nogle gange forsøger vi at multitask så vi f.eks. både kører bil, snakker i telefon og indstiller GPS samtidigt, men sjældent gør vi nogle af delene særlig godt. Samtidig giver det stress, når vi forsøger at lave flere ting samtidigt. Andre springer fra den ene opgave til den anden og videre til den tredje uden at gøre nogen af dem færdige. Man kan godt bilde sig ind at det er effektivt, men det er mere udtryk for en rastløshed, og undersøgelser viser da også, at det er ineffektivt og skaber stress. Det er langt bedre at holde pause fra computeren hvis du kører fast i en opgave.

Dine rammer

Er dine rammer for at udføre et arbejde eller følge et studie i orden, eller bliver du presset urimeligt i forhold til deadlines? Bliver du værdsat af din leder for det du gør, eller bliver du bare kritiseret for ikke at gøre endnu mere? Er der en konkurrenceforhold mellem dig og dine nærmeste kollegaer/studiekammerater eller samarbejder I og hjælper hinanden?

Hvis dine rammer ikke er i orden, er det vigtigt at begynde at ændre på dem fremfor at vende kritikken indad. Det kan give god energi og mening at forsøge at ændre rammerne, men har du slet ikke mulighed for at ændre dem, har du selv et ansvar for at søge ud af rammer der giver dig stress.




En stressreducerende praksis

For at opbygge en stressreducerende praksis er det godt at begynde med små skridt, som du magter og får succes med. Prøv at opbygge din praksis så den bliver en naturlig vane i din dagligdag på linje med at børste tænder. Det kræver at du arbejder med din selvdisciplin, men samtidig også accepterer det du når - og er tilfreds med det.

Øvelse 9 - en stressreducerende praksis

1. Sæt et kryds ud for din nuværende situation. Hvis du f.eks. er meget i naturen, sætter du et kryds ud for 5. Kommer du aldrig ud i naturen, sætter du dit kryds ud for 1 osv. Tænk ikke for lang tid, men sæt dine kryds efter første indskydelse.
2. Væg 1 eller 2 felter hvor du gerne vil gøre en indsats og marker de felter.

Min stressreducerende praksis

					
	1	2	3	4	5
Er meget i naturen					
Meditere					
Bruger kun sociale medier begrænset					
Har få mål der presser					
Lever enkelt – forbruger lidt					
Ryder op, smider ud og giver væk					
Bruger kreative sider – maler, synger, danser osv.					
Dyrker yoga					
Dyrker motion					
Spiser sundt					
Drikker begrænset alkohol					
Har faste sovetider og gode soveritueler					
Ser få voldsfilm					
Spiller sjældent computerspil					
Spiller sjældent spil om penge					
Lytter til musik					
Er meget sammen med dyr					
Undgår relationer der stresser dig					
Opsøger mennesker der gør dig godt					
God til at lede opad – styre din chef					
Siger fra i forhold til for mange opgaver					
Er i god tid med opgaver					
Kommer i god tid til aftaler					
Er tilfreds med det du når					
God til at lede nedad – uddelegere opgaver og ansvar					
Er god til at få tid alene					
Værdsætter dig selv					
Holder pauser					
Undgår overspringshandlinger					
Koncentrerer dig om en opgave ad gangen					
Roser kollegaer, leder og venner når de gør det godt					
Lytter aktivt					
Taler pænt til dig selv og andre					
Er tålmodig					

Øvelse 10 - typiske stressfaktorer

Intentionen med denne opgave er at du får en indsigt i hvad der stresser dig. Kryds af i forhold til hvor meget du føler at den enkelte faktor stresser dig. Sæt kryds ud for 1, hvis du er vildt presset, og 5 hvis du slet ikke føler dig presset af denne faktor.

Generelle faktorer	1 ☹️	2	3 😐	4	5 😊
Myldretrafik					
Mails					
Telefon, sms					
Facebook					
Andre sociale medier					
Støj					
Familiekonflikter					
Livsfaktorer	1 ☹️	2	3 😐	4	5 😊
Dødsfald					
Skilsmisse					
Sygdom					
Ledighed					
Jobskifte					
Flytning					
At få barn					
Faktorer på arbejdet	1 ☹️	2	3 😐	4	5 😊
Mange forandringer					
Uforudsigelighed					
Mangler kompetencer					
For store mål					
Krav der strider mod hinanden					
Samarbejdsconflikter					
Tidspres					
Leder der ikke lytter					
For lang arbejdstid					
Har ansvar uden indflydelse					
Bliver ikke set og anerkendt					
Uklare krav og opgaver					
Komplekse opgaver					
Meningsløse opgaver					
I alt					

Øvelse 11 - hvordan har du det?

Prøv at mærke efter hvordan du har det lige nu. På en skala fra 1 til 7 kan du bedømme hvordan du har det nu.

Brug gerne denne lille øvelse en gang om dagen. Den er god til at gøre dig selv klar over, hvordan du har det og måske inspirere dig til at gøre noget, så du får det bedre.

Øvelse 12 - små skridt

Det er muligt at vende tilbage til et liv med mere ro og nærvær, men vaner kan være vanskelige at ændre. Derfor er det en god idé at begynde med kun at vælge en eller højst to vaner som du vil ændre. Det skal være vaner som du let kan klare at holde, men dog så betydningsfulde at de gør en positiv forskel for dit stressniveau. Prøv nu at skrive en eller højst to enkle og lette principper ned, som du vil forsøge at holde.



Depression

Der er forskel på at være deprimeret og at være ked af det, selv om grænsen kan være svær at finde. Men når man er deprimeret, varer det længere. De fleste, der er kede af det, kan også tage sig sammen og beslutte sig for at glemme, at de er kede af det, hvilket de deprimerede ikke kan.

Hver femte dansker har på et tidspunkt i sit liv en depression, der er så svær, at den kræver behandling. De fleste kommer heldigvis af med deres lidelse igen.

Man kan være arveligt disponeret for depression, men sociale forhold, tanker og overbevisninger vil altid spille ind, og dem kan vi heldigvis ændre på.

Hvad er depression?

Tegn på depression er nedtrykthed, nedsat lyst og interesse, nedsat energi og træthed. Ingen glæde overhovedet. Symptomerne skal have stået på i mindst to uger. Vi skelner mellem svære, moderate og lettere depressioner.

Depression er en sygdom

Ofte er det svært for den depressionsramte at erkende sin depression og få gjort noget ved den. Her er det vigtigt at forstå, at depression er en sygdom, ligesom alle andre sygdomme, og derfor er der intet flovt eller forkert ved at være deprimeret. Men ligesom andre sygdomme er det vigtigt at behandle en depression, så den ikke udvikler sig fra at være en let til en svær depression. For jo dybere en depression er, og jo længere tid den varer, desto vanskeligere er det at komme fri af depressionen.

Har du først haft depression en gang er risikoen for tilbagefald i en ny depression større. Har du haft en depression er der 60 % risiko for at du få en mere. Efter to depressioner stiger risikoen til 70 % og efter tre depressioner er den 90 %.

Børn kan også blive deprimerede

Som regel siger vi, at børn er kede af det, frem for at de er deprimerede. Men forskellige undersøgelser viser, at cirka 2,5 % af alle børn får en depression. Deprimerede børn har svært ved at forstå, hvad der foregår, og bliver derfor ofte tavse om deres problemer. Tavsheden betyder, at det ofte er sværere at opdage en depression hos børn end hos voksne. Hvis man ikke opdager depressioner hos børn, kan det hindre den personlige og sociale udvikling. Tegn på en depression hos et barn kan være, at de ofte klager over fysiske



smerter som ondt i maven eller hovedet, eller de bliver irritable, opfarende og indelukkede.

Behandling af depression

Det er vigtigt ikke bare at acceptere en depression – uanset om det gælder dig selv, eller andre personer du møder. Der er nemlig en lang række forskellige behandlingsformer, der virker mod depression. Ophold i naturen er en rigtig god metode til at minimere depression, viser meget forskning. Men det har jeg beskrevet tidligere i bogen, så her går jeg videre til andre behandlingsformer.

Kognitiv terapi

Det er påvist, at kognitiv terapi har en positiv effekt i forhold til depressioner. Ifølge netdoktor.dk hjælper det i 60 % af tilfældene. Der er mange både terapeuter, læger og psykologer, der tilbyder kognitiv terapi. Kognitiv terapi er en samtaleterapi med vægt på, hvordan du kan få det bedre ved at styre dine tanker, så du ad den vej styrer dine følelser og adfærd.

Meta kognitiv terapi

Det er helt naturligt en gang imellem at have triste tanker og bekymringer. Men hvis du håndterer de triste tanker forkert, så du grubler over dem, og tror at du kan tænke dig til løsninger, fremmer det en depression. Derfor har Meta kognitiv terapi fokus på at snakke mindre om udfordringer i fremtiden og fra fortiden, da det netop bringer fokus og ny energi til dem. Vi har ofte en tendens til at gruble og bekymre os, og det holder liv i mange depressioner, for jo mere vi grubler, jo mere energi og vigtighed tillægger vi de depressive tanker. I stedet er det bedre at afkoble tankerne fra dine følelser og tro på, at hvis du roligt giver slip på de depressive tanker, så forsvinder de af sig selv.

Så dine tanker og følelser er helt harmløse, når du slipper dine tanker og bekymringer uden at gruble over dem.

Ofte forsøger vi at klare eller mestre vores følelser på en lang række uhensigtsmæssige måder som listen herunder er eksempler på.

Uhensigtsmæssig mestring

1. Undertrykke tanker og følelser.
2. Vil ændre negative tanker til positive.
3. Vrede over vores egne tanker.
4. Sover eller hviler os mere end godt er.
5. Dulmer følelser med misbrug.
6. Foretager overspringshandlinger.
7. Undgår bestemte situationer.
8. Undgår at planlægge fremtiden.

Mindfulness handler om nærvær

Mindfulness har en dokumenteret effekt mod depressioner.

I en undersøgelse fra Århus Universitet har psykolog og ph.d. Jacob Piet sammen med professor i klinisk psykologi Esben Hougaard vist, at mindfulness umiddelbart har samme effekt som medicin på depression. Men på den lange bane har personer der gennemfører et kursus i mindfulness mindre risiko for at falde tilbage og få en ny depression, end dem der får medicin. For hver gang man får en depression, stiger risikoen for at udvikle en ny. Men med brug af mindfulness bliver risikoen for tilbagefald reduceret markant.²



Lys helbreder depressioner

Vi taler om vinterdepressioner, men vi kan også kalde det for mørkedepressioner. Vinteren er nemlig den periode, hvor vi får mindst lys fra solen, og når vi mangler lys, bliver vi lettere deprimeret. For at få mere sollys i den mørke periode er det klogt at opholde sig udenfor i en periode hver dag. Ude lys har også en dokumenteret effekt om vinteren.

Lys måler vi i lux, og en almindelig november dag er der ca. 300 lux indendørs. En typisk kunstig lyskilde til behandling mod depression giver ca. 10.000 lux, når du er i en afstand af ca. 25 cm fra lampen. Men selv når det er overskyet, kan der være op til 6.000 lux udendørs i november. Så du kan sagtens bruge naturens lys frem for kunstigt lys. Særlig midt på dagen, hvor solen står højest, kan det være rigtig godt for din sundhed og velvære, hvis du bare kommer ud i en halv time.

Hvis du vil prøve kunstigt lys er det ikke ligegyldigt, hvor meget lys du får, og på hvilket tidspunkt af dagen du får det. Får du lys om morgenen, forrykker du din døgnrytme, så du står tidligere op og går senere i seng. Får du lys om aftenen, rykker du døgnrytmen modsat. Det bedste tidspunkt for kunstigt lys er for de fleste i tidsrummet mellem 6 og 8 om morgenen.

Endelig kan en periode sydpå i de mørke måneder også være med til at hjælpe mod depression.

² <https://videnskab.dk/krop-sundhed/mindfulness-hjaelper-mod-angst-og-depression>

God mad gør glad

Mad kan også have en vigtig rolle i forhold til vores humør. Får vi f.eks. ikke nok at spise, bliver vi lettere irriterede. Generelt kan vi sige, at en sund varieret kost spredt ud over dagen er vigtig.

Sociale relationer giver trivsel

Har du familie eller gode venner, som du kan snakke med om dine problemer, kan det tit hjælpe mod mildere depressioner. I det hele taget er socialt samvær og aktiviteter godt mod depressioner. Det tvinger også den depressive til at forholde sig til andet end sine egne depressive tanker.

Motion modvirker depression

At dyrke motion er en effektiv og dokumenteret måde at bekæmpe depression på. Nogle læger udskriver ligefrem recepter på motion. På denne måde tydeliggør lægen, hvor vigtig motion er for at blive rask. Hvis du dyrker motion udendørs, får du samtidig det naturlige dagslys, der også virker mod depressioner. Og dyrker du motion sammen med andre, kan du udvikle sociale kontakter, som også er vigtige for humøret.



Medicin mod depression

Læger og psykiatere kan udskrive recept på piller, når de har stillet en diagnose for depression. Populært kalder vi pillerne for lykkepiller, men det er et misvisende navn. Pillerne gør nemlig ikke brugeren lykkelig, men stabiliserer humøret, så det sjældent kommer helt i bund, men heller ikke helt i top. Det gør de som regel ved at forsøge at holde niveauet af serotonin i hjernen stabilt.

Ifølge netdoktor.dk hjælper medicin i 60 til 70 procent af tilfælde med svær depression. Medicin kan desværre også have diverse bivirkninger som hovedpine, passivitet og vægtøgning. Det kan også være svært at komme fri af medicin igen, da det kan være vanedannende. Derfor er det ved mildere

grader af depression klogt at prøve andre behandlinger først. Ved svære depressioner kan medicin være en nødvendighed, men gerne sammen med samtaleterapi og andre behandlinger.

God søvn mindsker depression

Ved depressioner sover mange ofte for lidt – eller for meget. Det kan hjælpe at indføre nogle vaner med faste sovetider, hvor du forsøger at sove i det antal timer, som du har behov for i forhold til din alder.

En stor finsk undersøgelse viser, at personer, der går sent i seng, er mere udsatte for at udvikle depression. Det kan måske skyldes, at de går glip af morgenlyset og i stedet er vågne om aften og natten, hvor det er mørkt.

Perikon har samme effekt som medicin

Perikon er en urt, som vi bruger i almindelig madlavning, men den kan også modvirke depression. Perikon har modsat medicin normalt ingen bivirkninger og kan derfor købes i Matas og helsebutikker uden recept. Videnskabelige forsøg har påvist, at perikon har lige så stor effekt som medicin ved milde depressioner, og derfor bruger læger i Tyskland også perikon i stor stil. Det er dog altid en god ide at snakke med din læge, inden du begynder at behandle dig selv, da det er svært at vurdere ens egen situation. Desuden kan perikon nedsætte effekten af anden medicin.



Øvelse 13 - typer af depression

Skriv i skemaet herunder ude til højre et tal i forhold til hvor meget du er påvirket af hver type depression. Brug en skala fra 1-7 hvor 7 er hvis du er rigtig meget påvirket af en type, og 1 hvis du slet ikke er påvirket.

Almindelig depression oplever cirka 15% af alle mænd og 25% af alle kvinder i løbet af livet i et omfang der kræver behandling. Tegn på depression er mindre energi, dårlig koncentration, manglende selvtillid, dårlig søvn og et oplevet mismod. En depression kan være en enkelt episode eller en tilbagevendende begivenhed.	
Bipolar lidelse blev tidligere kaldt for en maniodepressiv sygdom. Bipolar betyder, at lidelsen har to poler. En depressiv pol, og en manisk pol. I de maniske perioder er personen fyldt med energi, handler hurtigt og overvurderer sig selv. Personen sover kun lidt og har svært ved at falde til ro. Nogle forestiller sig at være en berømt person, som f.eks. Jesus eller Madonna. I de depressive perioder minder bipolar lidelse om depression. Bipolar lidelse rammer 2-3 % af befolkningen og kan have store konsekvenser for den enkelte. Øget risiko for afbrudt uddannelse, ledighed, skilsmisse og selvmord er nogle af følgerne.	
Mani er hvis man tror, at man har superevner og et højt energiforbrug og humør. Mani kan også optræde uden depressive perioder.	
Fødselsdepressioner begynder typisk 2-4 måneder efter en fødsel. En fødselsdepression minder om en almindelig depression og kan forekomme hos både mænd og kvinder. Det kan være svært at erkende, at man har en fødselsdepression, fordi omgivelserne forventer at man er super lykkelig som nybagt forælder.	
Vinterdepression kommer som navnet siger typisk i den mørke tid om vinteren. Lys er en rigtig god behandlingsform.	
Dystymi er hvis man i årevis oplever mismod og tristhed. Man kan ikke tale om en egentlig depression, da mismodet og tristheden er begrænset, men til gengæld kan det være kronisk.	

Øvelse 14

Det første skridt for at ændre på hvor meget du grubler er at kende dit mønster for at gruble. Svar derfor på de tre spørgsmål herunder med en skala fra 1 til 10. Prøv at svare på de 3 spørgsmål 7 gange (f.eks. hver dag i en uge) og læg mærke til om der sker en udvikling.

Jeg tror at det er vigtigt, at jeg grubler og bekymrer mig										
Ja, i høj grad						Nej, slet ikke				
Dato	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mine grublerier og tanker er umulige at styre										
Ja, i høj grad						Nej, slet ikke				
Dato	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Jeg tror at mine tanker kan udvikle sig til farlige handlinger										
Ja, i høj grad						Nej, slet ikke				
Dato	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Smerter

Omkring 800.000 danskere oplever dagligt smerter. Smerter der kan være overalt i kroppen, men især hovedpine lider mange af. Smerter kan være invaliderende, så det er vigtigt at forsøge at gøre noget ved dem. Det gode er, at der er mange forskellige måder til at begrænse eller helt fjerne smerter.

Smerter har til formål at advare os om en fare. Har du f.eks. lagt din hånd på en glohed plade er det praktisk, at du kan mærke smerte, så du hurtigt kan få hånden væk igen. Det kan også være godt, at du husker smerten i et stykke tid, så du ikke lægger hånden der igen lige med det samme.

Smerte og lidelse

Vi kan skelne mellem smerte og lidelse. Smerten er det, som du umiddelbart mærker fysisk, hvis en hund bider dig i hånden. Lidelsen er alle de tanker og følelser der opstår omkring, at hunden bed dig. Det kan f.eks. være

- at du bliver bange for alle hunde.
- at du generelt bliver bange og ikke tør gå udenfor.
- at du påtager dig offerrollen, og synes at det er synd for dig.
- at du påtager dig hævnerrollen, og vil straffe hunden eller dens ejer.
- at du ikke kan sove.
- at du bliver deprimeret osv.

Smerte er en uundgåelig del af vores liv som mennesker, men lidelsen kan vi undgå ved at se smerten klart og acceptere den. Lidelsen kommer nemlig af modstanden mod smerten. Så ved at træne på at acceptere smerten kan du mindske lidelsen.

Budismens tre pile af lidelse

Den første pil handler om al den smerte og modgang, som vi naturligt bliver ramt af som mennesker. Det kan være fysisk smerte, dødsproces, fødsel, alderdom, ulykke og sygdom osv. Vi vil alle opleve den slags smerte gennem et langt liv, og det kan vi ikke undgå.

Den anden pil er vores reaktion på den første pil. Altså hvordan vi reagerer på smerten. Vi kan vælge at se smerten i øjnene og acceptere smerten. Men ofte har vi instinktivt modstand mod at acceptere smerten, så vi forsøger at undgå smerten på mange uheldige måder.

Når vi vælger at undgå smerten og ikke at acceptere den, så skaber vi lidelse. Vi skaber tanker om, at det er uretfærdigt, og at nogen er skyld i det, og at det er synd for os.

Eksempler på måder til at undgå smerte

1. At vi ikke accepterer, at det gør ondt.
2. At dulme smerten med at drikke eller spise for meget.
3. At dulme smerten med for meget medicin.

4. At lægge al skyld for smerten over på andre.
5. At lægge al skyld for smerten over på sig selv.
6. At vælge offerrollen.
7. Lade os overvælde af følelser om smerten, så vi ikke kan se klart.

Den tredje pil er udtryk for, at vi kan have en grundlæggende utilfredshed med livet, fordi vi selv eller andre eller omstændighederne bare er for dårlige. Det kan være, at vi er utilfredse med vores arbejde, vores partner, os selv og vores egen indsats eller samfundet. Men uanset hvad vi generelt er utilfredse med, skaber det både fysisk og psykisk lidelse.

Sådan stopper du lidelsen

Når den første pil rammer dig med smerte, er det vigtigt, at du roligt acceptere smerten og byder den velkommen uden at lade dig overvælde eller skræmme af den. Når du undgår at lade dig overvælde af smerter, kan du lettere iagttage din smerte uden at identificere dig med den.

Måske kan du ikke gøre noget ved smerten, men lidelsen kan du stoppe ved ikke at identificere dig med den. Du er ikke din sygdom, men noget langt mere. Du skal ikke se dig selv som en kræftpatient, men derimod som en person der nogle gange kan få ondt i din krop. Smerten kan være ubehagelig, men tanken om kræftsygdommen lægger lidelsen oveni, og det kan du lære at undgå.

Medicin kan dæmpe smerter i en periode

En hver behandling af smerter skal begynde tidligt i forløbet, da det øger muligheden at få en succesfuld behandling. Så hvis du har smerter i en længere periode, er det altid vigtigt, at du kontakter din læge, da mange har glæde af medicin mod smerter.

Smertedæmpende medicin kan være godt, og mange gange få smerterne til at gå væk, og du kan fjerne medicinen igen. Men hvis du bruger smertestillende medicin i længere perioder, kan virkningen ophøre helt. Og da medicin som regel har bivirkninger, kan det være bedst at stoppe, selv om du stadig har smerter.

Slip tanker om smerter

Jo mere du tænker på din smerte, desto mere vedligeholder du den. Når du oplever smerte, begynder du måske at tænke og gruble over, hvordan du kan få smerten til at gå væk. Måske begynder du også at kritisere dig selv, for at du har smerte. Men hvis du kritiserer dig selv, skaber du utryghed, ligesom hvis andre kritiserer dig. Dit blodtryk stiger, og du udløser stresshormoner, der får kroppen til at spænde op og være i alarmberedskab – og det øger smerterne.

Så i stedet for at møde dig selv med kritik og tvivl på, om du vil få smerter i fremtiden, er det bedre at beslutte dig for, at det nok skal gå, og give slip på stressende tanker om fremtiden.

Og i stedet for at forsøge at tænke dig til en løsning er det ofte bedre at vælge nogle enkle handlinger, der kan mindske smerterne, som vist i næste afsnit.

Færre smerter med mindfulness

1. Meditation skaber ro i kroppen og derved ofte færre smerter.
2. Giv slip på tanker om din smerte.
3. Fokuser på de dele af kroppen, der ikke gør ondt.
4. Accepter at det gør ondt, for så slapper du mere af, og har færre smerter.
5. Vær i din krop og mærk den i stedet for at flygte fra smerten.
6. Undgå at dømmes din krop, men værdsæt den.

Nuet kan minimere smerte

At være mere i nuet fremfor i tanker om fortiden eller fremtiden har hjulpet mange til at minimere deres smerter. Den eneste tid, som du kan opleve, er nuet. Fortiden og fremtiden er kun tankekonstruktioner. Og jo mere du er i dine tanker fremfor i nuet, jo mere stresset kan du blive. Og stress og smerter er ofte vævet tæt sammen.

Mindfulness og naturen er begge anerkendte og veldokumenterede metoder der kan hjælpe os med at komme mere i kontakt med nuet.

Mindfulness er vejen til nuet

Med mindfulness meditation kan du træne i at give slip på alle tanker – også tanker om smerter. Når du giver slip på tanker om fremtiden og fortiden kan du ankomme til nuet. At lære at have mindre fokus på sine tanker er en enkel teknik, som mange med smerter kan have stor glæde af.

Naturen giver os ro og nærvær

Naturen giver os automatisk mere ro og nærvær. Vi bruger alle vores sanser til at opleve naturen. Vi **hører** lyde fra fugle, **ser** farver, **dufter** til blomster, **føler** på sten, **smager** på urter og bær og **balancerer** på træstammer. Og hver gang du sanser, er du nærværende til stede i nuet.

Derfor er læger i flere lande også begyndt at udskrive recept på natur, men du behøver ikke vente på én recept fra din læge - du kan bare gå derud.

Find årsagen til dine smerter

Alle kroniske smertetilstande har en biologisk, psykologisk og social synsvinkel. Det kalder vi den bio-psyko-sociale smertemodell, og den viser at der kan være mange årsager til smerter.

Hvis du ikke umiddelbart forstår, hvorfor du oplever smerter, vil det være godt nysgerrigt at forsøge at finde grunden. Du kan selv observere, hvornår smerten bliver større eller mindre. Du kan nysgerrigt se på fortiden for at forstå, hvad der måske udløste dine smerter. Du kan også spørge dine nære venner og familie til råds, om de kan se et mønster.

Det er også klogt at opsøge forskellige eksperter og få foretaget undersøgelser af grunden til dine smerter. Vi er komplicerede væsner og ofte er der mere end en enkelt årsag til, at vi oplever smerter, og derfor kan der også være flere løsninger til at få smerterne til at gå væk. Det kan f.eks. være, at du skal træne kroppen eller spise medicin eller meditere for at få mindre stress, eller gå til tandlægen for at undgå at skære tænder osv.

Årsagen til smerten kan godt være et andet sted i kroppen, end der hvor du mærker smerten. F.eks. kan en person med prostatakræft opleve smerter i ryggen. Og grunden til at en anden person har ondt i ryggen kan være, at benene har forskellig længde osv.

Forstå dine smerter

Smerten er et budskab til os fra vores krop, og lytter vi ikke til budskabet kan det betyde at f.eks. kræft har spredt sig, så vi er uheldelige, når vi søger hjælp. Det kan også betyde at en smerte er blevet kronisk og dermed svære at få væk. En væsentlig grund til at vi mænd i gennemsnit ikke lever så lang tid som kvinder er, at vi er for langsomme til at reagere på vores smerter.

Det er fint at være nysgerrig og forsøge at finde årsagen til ens smerter, men det kan selvfølgelig også tage overhånd, så du stresser dig selv med opgaven og dermed forøger din smerte. Så prøv at finde din egen rolige balance uden at tro at det hjælper at gennemtrawle nettet hele tiden.

Kroniske smerter

Hvis du har smerter i 6 måneder, kalder vi dem kroniske. Ved kroniske smerter kan der ske en overfølsomhed i dit nervesystem. Det betyder, at dine smerter ikke længere behøver at være tegn på, at noget er galt. Smerterne er der bare fordi de har været der i så lang tid.

Mulige følgevirkninger af kroniske smerter

1. Din hukommelse kan blive påvirket, fordi smerter har dit fokus.
2. Din søvn bliver dårligere, på grund af smerter og tanker om dem.
3. Træthed depression og angst.

Stress giver smerter

At være i forhøjet alarmberedskab med stress i længere perioder kan udløse smerter. Ved stress spænder vi op i musklerne, og kronisk spændte muskler giver smerter. Stress kan også betyde at humøret er i bund, og vi sover dårligt. Smerter, stress, dårlig søvn og dårligt humør kan skabe en negativ spiral, der er selvforstærkende.

Ofte er det den stressede, der er den sidste til at erkende sin stress. Derfor er det klogt at lytte åbent og nysgerrigt til mennesker omkring dig, hvis de giver udtryk for, at du er stresset.

Smerter kan give andre besværligheder

Kroniske smerter kan være svære at leve med for det enkelte menneske. Og med de kroniske smerter følger ofte andre besværligheder som søvnforstyrrelser, nedsat appetit, uro, stress, isolation, depression, dårlig hukommelse og hjælpeløshed. Selv om det måske er symptomer på smerter, kan det alligevel nogle gange være hensigtsmæssigt at fokusere på dem. For hvis du lærer at sove bedre, spise bedre, få mere ro eller flere sociale kontakter, vil det måske også mindske dine smerter.

Du er ikke din diagnose

Vi har alle ondt i hovedet på forskellige måder, for da vi er forskellige mennesker, mærker vi smerte forskelligt. Hvis du derfor har fået en diagnose af en læge på f.eks. migræne, så vil den måde som du oplever dine smerter på, være anderledes end alle andre mennesker med den samme diagnose. Migræne er en diagnose, der giver god mening for en læge, der vil finde medicin til dig. Men for dig selv kan det være en fordel at kalde dine smerter for ondt i hovedet frem for migræne. For hvis du kalder det migræne, kan du let få en lang række negative forventninger til hvordan det føles og udvikler sig. Ondt i hovedet er mere konkret, og i vores tanker kan det hurtigere forsvinde igen end migræne.

På samme måde kan andre diagnoser som læger stiler som f.eks. depression, stress, ADHD, autisme være fornuftige for lægen. Men en diagnose er aldrig stillet for at den enkelte person skal identificere sig med diagnosen, og opfatte sig selv som den med migræne, depression eller ADHD. Uanset hvilken diagnose du måske har, så er du altid langt mere end din diagnose.

Øvelse 15 - undersøg din smerte

Det kræver mod at turde se åbent og nysgerrigt på sin smerte. Men det er du allerede i gang med, da du har valgt at læse denne tekst. Så værdsæt dit mod for at du er nået så langt, som du er.

Du skal nu prøve at undersøge og snakke lidt med din smerte for at adskille dig fra den og få et mere roligt forhold til den. Du er nemlig ikke din smerte. Og jo mere du kan give slip på tankerne om din smerte og acceptere den, jo mindre bliver smerten.

Hvis du har noget i din krop der gør ondt lige nu, så tag udgangspunkt i den smerte. Hvis du ikke har noget der gør ondt lige nu, så tag udgangspunkt i en smerteoplevelse, som du kan huske.

Spørgsmål til at undersøge din smerte

1. Hvor stor er din smerte på en skala fra 1-7, hvor 1 er mindst smerte?
2. Hvilken form har din smerte? Rund? Firkant? Trekant?
3. Hvilken farve har din smerte?
4. Er din smerte varm eller kold?

5. Prøv at lægge en varm hånd på det smertefulde sted i et par minutter.
6. Prøv at vise medfølelse med dig selv og sig til dig selv, at det kan være svært og hårdt at have smerter.
7. Hvis det giver mening for dig, kan du også prøve at give din smerte et navn.
8. Fortæl til dig selv, at det er meget menneskeligt og almindeligt at opleve smerte. Fortæl dig selv, at det er muligt at mindske smerten og måske også at blive helt fri fra den.
9. Forsøg nu at snakke med din smerte og berolige den, på samme måde som du ville berolige et lille opskræmt barn. Fortæl din smerte, at du ikke behøver den lige nu, at den godt kan holde fri. Smerter er jo til for at advare dig, men du kan fortælle den, at du er blevet advaret nok. Så sig til smerten at den roligt kan lægge sig ned og hvile sig, og at du nok skal kalde på den, hvis du savner den.
10. Prøv nu at forestille dig, at du går, mens du vinker til din lille bekymrede smerte. Fortæl den, at den roligt kan blive tilbage og hvile sig. Lov den, at du nok skal komme og hente den, hvis du savner den. Hvis smerten løber efter dig, så gå tilbage med den. Tag om den og læg den roligt og tålmodigt ned. Stryg den over kinden og fortæl den, at det hele nok skal gå, og at den kan roligt have tillid til, at du nok skal klare dig uden den. Fortæl den, at du har været glad for jeres følgeskab, og alle de gange den har advaret dig mod farer, men at jeres veje nu går hver til sit. Bliv stående tålmodigt indtil din lille smerte er blevet helt rolig. Gå så, eller forestil dig at du går.

Sov bedre

Jeg begyndte selv at praktisere mindfulness regelmæssigt i 2016, da jeg gik i gang med min uddannelse til mindfulnessinstruktør. Mit mål var egentlig ikke at jeg selv skulle sove bedre, for jeg sov da rimeligt... selv om min læge havde foreslået, at jeg skulle begynde på sovepiller... Mit mål var at jeg ville undervise andre i mindfulness. Men for at kunne være en skarp underviser i mindfulness er man nødt til selv at praktisere – og det er jeg glad for. For i dag sover jeg en time længere i gennemsnit og vågner færre gange. Jeg mener at det er fordi jeg oplever mindre stress i min hverdag. En stress som jeg knap havde observeret, for jeg troede, at det var sådan det var at leve, da jeg nok altid har haft lidt hverdagsstress. Da jeg begyndte på mindfulness, var mit mål da heller ikke at få mit stressniveau ned, men at hjælpe andre med at få deres ned...

I dag vil jeg gerne hjælpe andre til at få mindre stress og bedre søvn med teknikker fra mindfulness. Og at jeg også selv har oplevet at komme til at sove bedre er i den forbindelse rigtig nyttigt.

De fleste kan opnå en bedre søvn

Søvn er vigtig - ja faktisk er den livsvigtig for et sundt og langt liv. Søvn er nemlig en væsentlig faktor i en lang række fysiske sygdomme som f.eks. hjertekarsygdomme og kræft. Desuden er søvn også en væsentlig faktor i næsten alle psykiske sygdomme. Så der er god grund til at tage sin søvn - eller manglende søvn alvorligt. Og den gode historie er **at langt de fleste kan opnå en bedre søvn med mindfulness**. Og der er ingen bivirkninger ved mindfulness som ved sovemedicin. Det kræver blot din egen aktive og tålmodige indsats.



Meditation er kongevejen til bedre søvn

Kernen i en god søvn er at du kan slippe fri af tanker og følelser der fylder dig. For at træne i at slippe tanker og følelser er meditation konge- eller dronningevejen. Når du mediterer, træner du i at slippe ud af dit tankemylder og i stedet få fokus på f.eks. dit åndedræt. Der er ikke noget galt i at tanker dukker op. Det kan du ikke forhindre, men du kan træne dig i at slippe dem igen. Hver gang du slipper en tanke uden at fastholde den, træner du i at være nærværende til stede i nuet. Det giver mindre tankemylder og stress og derfor mulighed for at sove bedre. **Simpelt og enkelt, men alligevel svært at gøre regelmæssigt.**

Meditér uden mål

Mindfulness meditation kan hjælpe til at give en bedre søvn viser rigtig mange forskningsresultater. Men det fungerer ikke, hvis du mediterer for at opnå en bedre søvn, for så stræber du efter at komme et andet sted hen end der hvor du er. Målet med din meditation er hele tiden at følge dit åndedræt eller guidningen eller hvad du nu bruger som anker for din meditation. Hvis du forfalder til et mål om at falde i søvn under din meditation vil det være bedre at meditere inden du vil forsøge at sove.

Sover du for lidt?

Hvis du svarer ja til et af de 3 spørgsmål herunder sover du nok for lidt.

- Hvis du ikke sætter vækkeuret, vil du så sove over dig?
- Kan du kun yde optimalt, hvis du får kaffe før kl. 12.00?
- Kan du falde i søvn sidst på formiddagen?

De syv grundholdninger i forhold til søvn

De syv grundholdninger i mindfulness, som jeg har beskrevet tidligere i bogen, kan du bruge i dine meditationer og i din hverdag generelt. Her vil jeg kort beskrive hvordan du kan bruge dem i forhold til søvn.

1. **Ikke dømm**e er en fin grundholdning at bruge til ikke på forhånd at dømme dig til, at du sover dårligt, eller at dit søvnmønster aldrig kan blive bedre. Har du en forventning eller bekymring om at sove dårligt, så er risikoen for at du sover dårligt større. Hvis du også træner på at slippe dømmende tanker om andre mennesker, er du allerede godt på vej til at få en bedre søvn.
2. **Ikke stræbe** efter at opnå en hel masse uanset om det er anerkendelse, rigdom, berømmelse eller andet. Når du undgår at stræbe, får du mere ro og derved mindre stress og tankemylder og sover derfor bedre. Du skal heller ikke engang stræbe efter at sove bedre. Så undgå at have forventninger om at du bare lige kommer til at sove super efter en enkelt gang med mindfulness. Mindfulness kræver tålmodighed og vedholdenhed.

3. **Tålmodighed** er supervigtigt for at kunne sove. Hvis du tålmodigt mediterer hver dag, så vil du lægge fortiden bag dig og få ro på fremtiden. Du vil blive bedre til at være nærværende til stede i nuet, og på den måde vil din søvn på den lange bane blive bedre. Foreløbig kan du anerkende dig selv for, at du har været så tålmodig, at du er kommet hertil i teksten.
4. **Tillid** til at du nok skal falde i søvn og sove er vigtig, for at du kan få en god søvn. Og det er også godt at du har tillid til, at din krop trods alt klarer sig, selv om du måske ikke altid sover så meget.
5. **Et åbent sind** er godt til at minde dig om at være åben og nysgerrig over for din søvn. Ikke to øjne er ens, ikke to fingre er ens og to nætters søvn er heller aldrig ens. Du kan også bruge et åbent sind til at være åben og nysgerrig i forhold til hvordan du sover. Sover du bedre når du har været udendørs en hel dag? Når du har været skærmfri en hel dag? Når du har praktiseret mindfulness i en periode? Osv.
6. **Accepterer** din søvn som den er. Accepter også hvis du ikke kan sove. Accepter alle lyde. Også lyde fra naboen, biler eller din partner der måske vender sig eller snorker. Hvis du prøver på at acceptere alle lyde, tanker, kropssansninger bliver det måske lettere at sove.
7. **Give slip** på tanker. Du er noget andet og mere end tilfældige tanker, der dukker op i dig. Du kan nemlig observere dine tanker og beslutte dig for at slippe dem. Du behøver heller ikke at huske alle dine tanker, for hver gang du giver slip på dine tanker, giver du dit sind ro, og over tid vil du få dybere tanker. Giv især slip på tanken om at du skal sove.

Musik og søvn

Mange børn får sunget en godnatsang, inden de skal sove - og ofte ender det med at de falder i søvn til sangen. Det sker over hele verden, og det er fordi en enkel, rolig og genkendelig sang gør os mere rolige og klar til at sove.

Forskningen dokumenterer også, at musik påvirker vores følelser og vores velbefindende. Når vi lytter til musik, som vi godt kan lide, bliver vi mere tilfredse, hvilket er vigtigt for at kunne sove, da vi ved, at hvis vi er triste og utilfredse er det svært at falde i søvn.

Rolig og langsom musik med en enkel og genkendelig struktur virker afslappende og beroligende og hjælper os dermed med at falde i søvn. Særlig hvis det er pga. tunge eller svære tanker, at du ikke kan sove, kan musik have en positiv effekt, da det distraherer tankerne. Du kan også bruge musik til at fjerne dit fokus fra en baggrundsstøj, men så må det gerne være musik der fylder meget.

Du kan bruge musik som en et fast overgangsritual, inden du skal sove, så du sender et signal til kroppen om at slappe af.

Øvelse 16 - fodre ulve for at sove bedre

Den gamle bedstemor sad sammen med sit barnebarn og så ind i de sidste gløder fra et bål der lyste op i mørket. Den gamle fortalte at i ethvert menneske er der to ulve der kæmper om overtaget. En god ulv som er glad, generøs og kærlig, men den har også en tvilling som er vred, jaloux og ond.

- Men bedstemor, hvordan kan jeg hjælpe den gode ulv med at vinde? spurgte barnet.
- Ved at fodre den, svarede bedstemoren.

Jeg vil nu opfordre dig til at fodre din egen gode ulv med en lille øvelse som sætter lys på det gode i dig. Jeg bruger selv øvelsen og har stor glæde af den.

Find en tom kinabog eller et andet skrivehæfte. Og hver aften inden du lægger dig ned for at sove, skriver du 3 ting ned i hæftet, som du er glad for at have gjort i løbet af dagen. Det kan både være store eller små handlinger. F.eks. en kompliment, et opmuntrende smil eller en opgave du har fået lavet efter lang tid. Prøv at gøre det hver dag og læg mærke til om det påvirker din nattesøvn.



Det du er fyldt af lige inden du sover, påvirker din søvn. Så ved at fokusere på noget positivt, inden du sover, vil du få en mere rolig og god søvn.

Find gerne din bog og en kuglepen lige nu og læg den i din seng, så når du kommer i aften og skal sove, så lægger du dig på bogen – og husker den...



Øvelse 17 - din søvn

Kryds af i forhold til hvordan du oplever din søvn i øjeblikket. Skemaet er tænkt til at give dig selv indsigt i din søvn, så du derved kan forbedre den. Jeg håber, at du vil møde spørgsmålene med åbenhed og nysgerrighed.

Din søvnkvalitet	1 	2	3	4	5	6	7 
Sover tilstrækkeligt							
Let ved at falde i søvn							
Sover uden at vågne i løbet af natten							
Føler dig udhvilet om dagen							
Din mindfulness indsats	1	2	3	4	5	6	7
Meditere hver dag							
Meditere hvis du vågner om natten							
Skriver 3 positive ting inden du sover							
Tillid til din soveevne							
Tålmodighed med at sove							
Giver slip på tanker							
Stræber ikke overdrevent							
Accepter hvis du ikke kan sove							
Åben og nysgerrig overfor din søvn							
Dømmer ikke din egen soveevne							
Din øvrige indsats	1	2	3	4	5	6	7
Er meget udenfor i naturen							
Fast sovetid om aften							
Fast tid du står op om morgen							
Undgår pc og mobil om aften							
Sætter mobil på lydløs om natten							
Indstillet mobil og pc med natskærm							
Undgår film med vold og trusler							
Ser kun begrænset tv							
Motionerer hver dag							
Undgår stærk motion før sovetid							
Spiser sundt							
Undgår stort måltid før sovetid							
Undgår koffein – især om aften							
Undgår alkohol om aftenen							
Drikker begrænset væske om aften							
Undgår for megen søvn om dagen							
Bruger kun soveværelse til sex og søvn							
Frisk luft i soveværelse							

Perfekt seng, dyne og pude							
Perfekt temperatur i soveværelset							
Mørklægningsgardiner							
Hører rolig musik inden du skal sove							
Har faste soveritualer							

Tretten råd til at komme i gang

1. Skriv en liste med alle dine fordele ved at komme til at sove bedre. Det kan hjælpe dig med at holde fokus fast i dine beslutninger og dermed tage dig selv seriøst.
2. Sæt små realistiske mål som du let kan indfri, så du får nogle små sejre.
3. Vær opmærksom på hvornår du sover bedre. Er det når du går tidligt eller sent i seng? Er det når du har motioneret i løbet af dagen? Er det når du har været ude i naturen? Er det når du er stået tidligt op? Er det når du sover ude eller hjemme?
4. Prøv helt at undgå kaffe med koffein i en periode. Vi har forskellige gener og reagerer derfor forskelligt på koffein.
5. Undgå alkohol og nikotin de sidste timer inden du skal sove.
6. Undgå mobiltelefon og computer de sidste timer inden du skal sove.
7. Brug naturen. En gåtur i en skov sætter tempoet ned og gør dig træt og rolig på en sund måde.
8. Gå tidligt i seng og stå tidligt op. Søvn før tolv har en større værdi for din sundhed end søvn efter. Desuden har mange lettere ved at falde i søvn, hvis de går tidligt i seng.
9. Forsøg at have en fast tid, hvor du går i seng og står op hver dag.
10. Brug meditation. Mindfulness meditation er en anerkendt metode til at sove bedre.
11. Tag et langt og varmt karbad inden du skal sove om aftenen.
12. Undgå at overdramatisere at du ikke sover så meget, som du ønsker.
13. Find en samtalepartner. Det hele er lettere, hvis du har en som du har tillid til, og som du kan snakke åbent med.

Øvelse 18

Lige inden du skal sove bruger du fem minutter på at ligge med benene lodret op ad en væg. Læg gerne en pude under dine hofter, men hovedet skal være så lavt som muligt så undgå at komme en pude under hovedet. Den stilling får dit blod til at løbe ned fra benene, så dit blodtryk derved stiger, og det stimulerer

det parasympatiske nervesystem, så din krop falder til ro. Gør det i en periode og observer hvad det gør ved din søvn.

Øvelse 19

Når du skal sove, kan du prøve at følge dit åndedræt. Når du ligger i den stilling du slapper af i og gerne vil sove, så kontakt dit åndedræt og følg det. Hver gang du opdager, at du ikke mere følger dit åndedræt, glæder du dig over at du har opdaget det og giver dig selv et smil inden du vender tilbage til dit åndedræt.

Det er supervigtigt, at du giver dig selv et kærligt smil og accepter det, hver gang du glemmer dit åndedræt. Hvis du ikke gør det, så virker øvelsen ikke.

Øvelse 20 - din vaneændring

Brug skemaet "Din søvn" til at vælge en eller højst to indsatser for en vaneændring. Prøv at anerkende det som en stor og vigtig beslutning at vælge en vaneændring. En beslutning der kan kræve vedholdenhed og tålmodighed at holde fast i. En indgroet vane er nemlig en værdig modstander. Jeg vil derfor opfordre dig til **at vælge den mindst mulige ændring der gør en positiv forandring**. En lille sejr er langt bedre end et stort nederlag. Så skriv kort ned her hvilken vane du vil ændre, og hæng så sedlen op et sted hvor du ser den, så det kan være en støtte for dig.

Min vaneændring

Husk at værdsætte hver eneste lille ting du gør for dit velvære. Begynd med at værdsætte dig selv, for at du har læst denne bog.

Inspireret til mere

Har du fået lyst til at prøve mindfulness i naturen, så tilbyder jeg:

- Ture i kajak med mindfulness på Gudenåen.
- Ture på padle-board med yoga og mindfulness.
- Individuel 1:1 naturterapi i skovene ved Silkeborg. Jeg kan hjælpe med stress, angst, depression, søvn, overvægt og andre psykiske udfordringer.
- Gruppeforløb med mindfulness.

Erfaringer med kajak, SUP, yoga eller mindfulness er ikke nødvendige for at være med.

Du finder det alt sammen på naturmindful.dk



Frank Bornakke

Du er altid meget velkommen til at lytte til mine indtalte meditationer, som du finder på www.naturmindful.dk/meditation