

Medveten närvaro

Behåll kontrollen

Medveten närvaro

Var medveten om vad som händer här och nu utan att önska att det borde vara annorlunda

- James Baraz

Medveten närvaro

- Se verkligheten och delta i stunden som den är utan att vara styrd av det som varit eller det som ligger i framtiden
- Tänk på vad du gör när du gör det
- Behåll kontrollen
- Med hjälp av medveten närvaro kan du vid ett tidigt stadie uppmärksamma jobbiga känslor och kroppsreaktioner

Vad-färdigheter

öva upp din förmåga till självakttagelse

Observera

- Lägg märke till intryck från dina sinnen – syn, hörsel, lukt, känsel, och smak.
- Var vaken och uppmärksam. Du behöver inte styra vad du ser hör eller känner. Låt det komma till dig och observera det.
- Låt dig inte fångas av tankar/känslor av det du observerar. Betrakta dina tankar som kommer och går.
- Lägg märke till känslorna som uppstår utan att värdera eller reagera på dem.

Vad-färdigheter forts..

Beskriv

- Sätt ord på det som du har observerat.
- Låt tanken vara en tanke, känslan en känsla. Till exempel: det här går inte (tanke), nu blev jag orolig (känsla)
- När du har agerat på ett visst sätt beskriv det med ord utan åsikt/tolkning.
- Skilj på fakta och åsikter/tolkningar

Vad-färdigheter forts...

Delta

- Gå in i aktiviteten till 100%
- Var här och nu och bli ett med aktiviteten. Exempel: vid måltider och promenader.
- Ägna all din uppmärksamhet åt nuet

Hur-färdigheter

Hur vi tränar på medveten närvaro

Icke dömande

- Värdera inte, håll dig till fakta, tänk inte på vad som är bra eller dåligt eller hur något borde vara.
- Acceptera och finn dig i situationen.
- Lägg märke till vad som påverkar dig positivt och negativt utan att döma.
- När du kommer på dig själv att ha dömande tankar döm inte ditt dömande.

Hur-färdigheter forts...

Gör en sak i taget

- Gör vad du gör med hela din uppmärksamhet. Exempel: ät när du äter och gå när du går osv.
- När du blir distraherad lämna det åt sidan och återgå till det som du höll på med. Detta kommer du få upprepa flera gånger.
- Var envis. Träning ger resultat.

Hur-färdigheter forts...

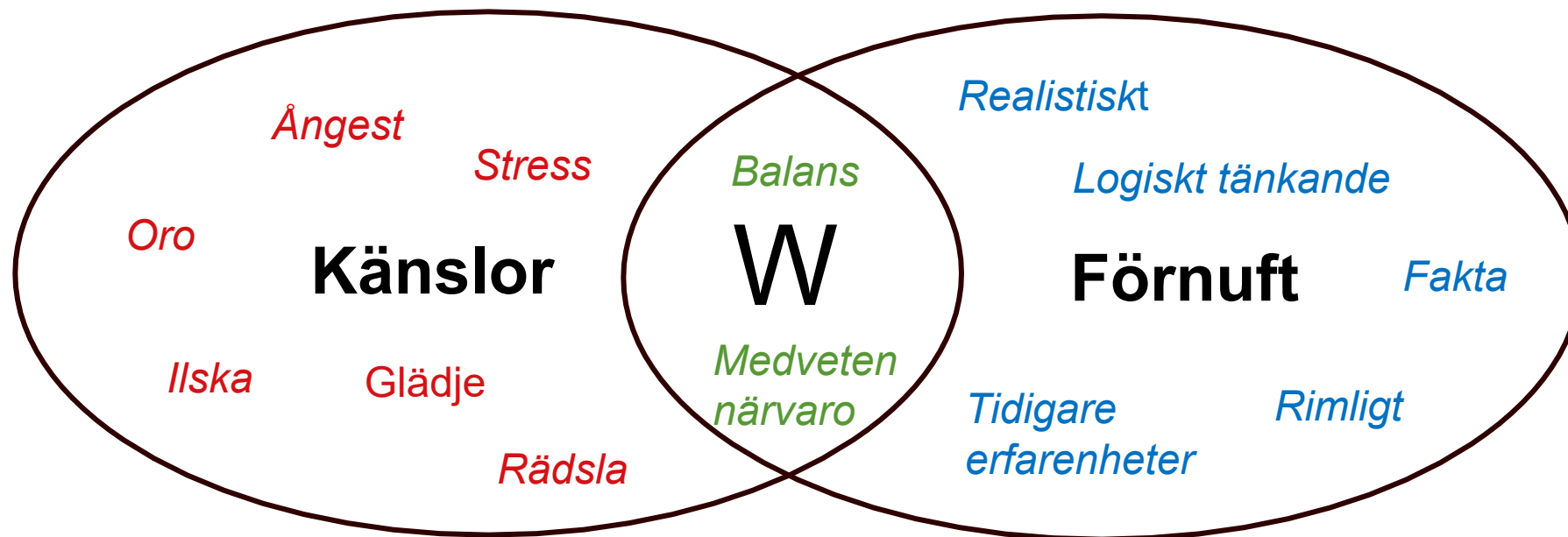
Var effektiv

- Gör bara saker som fungerar. Det situationen kräver.
- Undvik att tänka rätt eller fel, måste, borde och får inte.
- Genom att fastna i tankarna rätt eller fel, orättvist eller obekvämt så går du miste om att hitta eventuella lösningar som finns.

Wisemind/Vishet

- Känslor behövs. Det driver oss framåt och motiverar oss till olika saker. Men blir känslorna för höga brukar det resultera i negativa konsekvenser.
- Förnuft är bra. Men använder du dig bara av förnuftet så blir livet tråkigt.
- När känsla och förnuft integrerar uppstår wisemind/vishet. Det är där dina beslut bör tas. Det är där du kan reglera dina känslor.
- Wisemind/vishet är oftast tyst – den har en slags frid.

Wisemind (W)



Övningar i medveten närvaro

- Lägg märke till tre saker i rummet med hjälp av synen, känseln och hörseln. Exempel: tavla (synen), fötterna vilar olika tungt mot golvet (känsl) och tickande klocka (hörsel). Gör om övningen flera gånger i sträck. Det kommer bli svårare att lägga märke till saker i rummet. Det kommer innebära att du behöver gå in i uppgiften med 100%
- Promenera eller åk buss/bil utan att lyssna på musik, podd eller ljudbok.
- Titta på en film/serie utan att titta i mobilen eller plattan.
- Andra övningar kan du hitta på www.hanterakanslor.se under fliken medveten närvaro

Tips på böcker & webbsidor

- Vem är det som bestämmer i ditt liv- om mindfulness. Av: Åsa Nilssone
- Att leva ett liv eller vinna ett krig- om acceptans. Av: Anna Kåver
- Mindfulness i hjärnan. Av: Åsa Nilssonne
- Skärmhjärnan- hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade, deprimerade och ångestfyllda. Av: Anders Hansen
- www.hanterakanslor.se
- [www.1177.se/Medveten närvaro](http://www.1177.se/Medveten_närvaro)

Referenslista

1. DBT Sverige. (26 Juni 2023). Färdighetsträning-hantera känslor-
medveten närvaro. <https://dbtsverige.se/fardighetstraning/>
2. Kåver, A., & Nilsonne, Å.(2002) *Dialektisk beteendeterapi vid emotionell instabil personlighetsstörning*. Natur och Kultur
3. Linehan, M. (2016). *Dialektisk Beteendeterapi Arbetsblad för färdighetsträning* (2 uppl.). Natur & Kultur
4. Thunström, Peter. *Färdigheterna i Dialektisk beteendeterapi*. (Utbildningsmaterial).
5. Allmänpsykiatriska avdelning 19, Region Halland. (Utbildningsmaterial)



Region Jönköpings län

www.rjl.se



Region
Jönköpings län