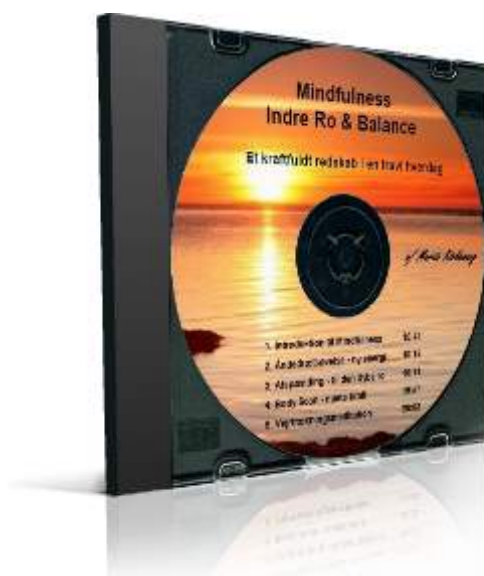




"Indsigt der forandrer"

Supplerende arbejdsmappe til øvelserne på CD'en



"Indre Ro & Balance"

Guidede Mindfulness øvelser af Martin Kirkevang
www.staytrue.dk

Dette materiale er en samling af teori og støttemateriale til de gratis meditations- og afspændingsøvelser jeg har indtalt til CD'en "Indre Ro & Balance".

Siderne du læser her, er udfærdiget eksklusivt til anvendelse sammen med din udforskning af øvelserne. Det er ikke en grundbog og kan ikke stå alene, som undervisningsmateriale.

Det er dog beregnet til at kunne læses som ekstra information og nyttig støtte før, under og efter du dyrker din meditationspraksis, der primært vil være praktisk orienteret. Desuden er der i denne manual beskrivelse af alle øvelserne til brug for træningen på egen hånd, samt notesider.

De gratis øvelser jeg har lavet til dig, kan være en hjælp til personlig udvikling. Gennem træningen, opøver du evnen til at være nærværende og opmærksom – en evne, der kan være uundværlig i stressende situationer og hektiske perioder.

Øvelserne er baseret på principperne i Mindfulness og teorien og beskrivelserne heri vil derfor have hovedudspring i forståelsen af dette.

Meditation er mental rengøring – en tavle der viskes ren – ligesom fysisk motion giver afstressning, ro, overskud og glæde, ligeså giver Mindfulness mere energi, overskud og livskvalitet.

Jeg håber, at du også, ligesom jeg, oplever en fortryllende rejse med disse teknikkers gavnlige effekt.

God fornøjelse.

Martin Kirkevang

INDHOLDSFORTEGNELSE

KORT OM ØVELSERNES GRUNDLAG	4
MINDFULNESS & FORSKNING	5
DE SYV GRUNDHOLDNINGER	6
DE 5 KLASSISKE FORSTYRRELSER	8
TRÆNINGSELEMENTER	9
ÅNDEDRÆTSØVELSE.....	11
KONCENTRATIONS-MEDITATION.....	12
VEJRTRÆKNINGS-MEDITATION	13
BODY SCAN MEDITATION.....	14
BEHAGELIGE BEGIVENHEDER.....	19
LIDT GODE RÅD	20
DETTE MATERIALE ER LAVET AF.....	21
GRATIS E-BOG.....	24
GUIDEDE MEDITATIONER PÅ YOUTUBE	25
KURSUSFORLØB VÆR DEN DU ER – 5 TRIN TIL ØGET ENERGI & LIVSGLÆDE	25
FOREDRAG, DER GØR EN FORSKEL.....	25
EGNE NOTER.....	26
EGNE NOTER.....	27

Dette materiale er for dig, der har valgt at downloade min gratis CD "Indre Ro & Balance" og bør kun anvendes som supplement til netop disse øvelser. Det er skræddersyet til numrene og den grundliggende forståelse, der kan underbygge din udforskning af Mindfulness meditation, som redskab til øget livsglæde.

KORT OM ØVELSERNES GRUNDLAG

Hvad er Mindfulness? - det grundlæggende princip bag øvelserne på CD'en

Mindfulness er en disciplin til at træne evnen til at være nærværende. At være tilstede i dagligdagens handlinger, der hvor du er – fra moment til moment.

Mindfulness er en tilstand, som vi vælger at gå mentalt ind i, samt en øvelse i fuld opmærksomhed lige nu og her, frem for at være beskæftiget af tanker om fortiden eller fremtiden. Træningen handler om omsorg og venlig opmærksomhed overfor en selv.

Mindfulness gør dig også i stand til at møde og undersøge de følelser og erindringer - som du har med dig i bevidstheden - accepterende, observerende og rummeligt, frem for at kæmpe imod og flygte frem for det ubehagelige. Gennem meditation trænes evnen til at iagttage forbindelsen mellem tanker, følelser og fornemmelser i kroppen, så du kan gennemskue de automatiske mønstre og barrierer der er i dig, som begrænser dig.

På den måde kan man erkende uhensigtsmæssige vaner og adfærd, hvilket gør det muligt at skifte til en mere hensigtsmæssig adfærd, som med tiden vil fungere som en mere effektiv løsning af problemerne. Det kan give dig oplevelsen af naturligt at være dig, samt mere hel, som menneske, og at finde mere overskud til at acceptere det, som ikke kan ændres alligevel.

Baggrund

Mindfulness begrebet er flere årtier gammelt og stammer fra buddhistiske rødder. Dets facon og idégrundlag udspringer fra østens visdom og går flere tusinde år tilbage.

Flere katalysatorer for udbredelsen op til i dag, er fx et samarbejde mellem H.H. Dalai Lama og vestlige læger og forskere. De havde sammen sat sig for, at undersøge de videnskabelige effekter af meditation hos buddhistiske munke, venligst udlånt til formålet, tilbage i 90'erne.

Mindfulness er sidenhen tilpasset vestlige behov og er nu en ikke-religiøs metode, der har været genstand for omfattende forskning siden 1979.

Forskning viser, at Mindfulness giver en vedvarende symptomreduktion af stress og har dybdegående positiv effekt på udøverens holdning, adfærd og selvopfattelse.

Meditationsformen har et udbytte, som fx bedre overblik, større perspektiv på negative tanker, frustrationer, følelser m.m., øget nærvær, større evne til at håndtere pressede situationer og optimeret evne til at træffe beslutninger.

MINDFULNESS & FORSKNING

Der er forsket meget i meditation og Mindfulness. Resultaterne fra et utal af forskningsinstitutioner verden over, er meget sigende for de gavnlige effekter.

Fx viser den amerikanske hjerneforsker dr. Richard Davidson's undersøgelser, at regelmæssig og længerevarende Mindfulness praksis, skaber positive forandringer i hjernen.

Nedenstående er blot et lille udpluk af nogle af de resultater, som forskere har fundet frem til, som jeg har kunnet sammenfatte til dig. De er mini-uddrag af artikler publiceret af bl.a.

forskning.no, videnskab.dk, samt fx Mindful Awareness Research Center: www.marc.ucla.edu eller American Psychological Association www.apa.org/monitor/2012/07-08/ce-corner.aspx

Resultaterne opdateres konstant, så du må derfor selv dykke ned i emnet, hvis du vil vide yderligere om de positive effekter. Prøv Google – og med lidt sund kildekritik, vil du kunne finde mange troværdige og reelle resultater, der taler deres helt eget sprog.

Dine følelser bliver stabiliseret og bragt i ro

Mindfulness har effekt på de steder i hjernen, der styrer følelserne. Aktiviteten i de områder bliver hæmmet, og gør at vi kan tænke mere klart. Det handler dog ikke om at blive følelseskold – metoden er mere det modsatte, nemlig en metode til at komme mere i følelsesmæssig kontakt, blot uden at lade sig styre af vanemæssige reaktioner.

Du vil blive gladere når du mediterer

Følelser, som irritation, angst, depression og vrede, dæmpes og aktiviteten i hjernen ændres til de områder, som har med følelser som glæde, lykke og entusiasme at gøre.

Du bliver "yngre" og ældes langsommere

Under meditation udskiller hjernen et stof, der hæmmer ældningsprocessen. Studier har vist, at mediterende har en yngre biologisk alder end deres kronologiske alder.

Du styrker evnen til at fokusere i nuet

Hjernebarken bliver tykkere i de områder, der styrer opmærksomhed, avanceret tænkning og planlægning. Din opmærksomhed for tid, rum og sted mindskes og gør dig bedre i stand til at fokusere på det der er vigtigst.

Du styrker evnen til at se kreative løsninger

Dine hjernehalvdele vil have et forbedret samarbejde og øge dine kognitive og kreative evner.

DE SYV GRUNDHOLDNINGER

I Mindfulness arbejdes der med 7 grundholdninger, der støtter vores krop, sind og sjæl. Alle syv danner baggrund for den medmenneskelige og ønskelige måde vi møder vores omverden og os selv på.

Grundholdningen til livet dannes af det vi fokuserer på og giver vores energi til. Det betyder derfor meget for effekten af praksis, at den attitude og intention vi udstråler og møder op med, ligger indlejret i vanerne og rygmarven.

At træne Mindfulness med disse grundholdninger er derfor en del af den formelle meditationspraksis.

De syv grundprincipper overlapper hinanden, men i det følgende gives en uddybning af dem hver især.

Ikke-dømmen

Ikke-dømmen er at observere det, der sker i dig og omkring dig, lige nu - uden at dømme og gøre forsøg på at ændre på tingene. Det handler om at tillade sig selv, at lægge mærke til fornemmelserne i kroppen, følelserne, tankerne og situationerne, nøjagtig som de er.

Vores hjerne fungerer ved, at sætte mærkater og inddelinger på alting, så den kan bruge energi på nye tanker og indtryk. Det er en funktion, der sætter tingene i en kasse i bevidstheden for at hjælpe os til at forstå oplevelsen eller kunne lukke det ned for at fortsætte til næste oplevelse.

Ofte sker der dog det, at vi bedømmer og dømmer helt automatisk og uden vi lægger mærke til det. Det kan give oplevelsen af indre uro.

Det er essentielt, at være opmærksom på det sker, og give rum til at se det der er, uden at dømme.

Tålmodighed

Tålmodighed handler om, at vide ting tager tid. Nogle processer i livet forandrer sig over længere perioder, ligesom arbejdsopgaver ofte kræver flere led og koordineringer over tid for at lykkes i sidste ende. Når vi ikke er tålmodige med tingenes gang og den hastighed, det forløber med, kan vi opbygge både irritation og frustration over oplevelsen af træghed.

At kultivere sin tålmodighed hjælper til at acceptere det vi alligevel ikke kan ændre, og lade det være, som det er. Når vi er tålmodige med os selv, giver vi plads til det der er i nuet.

Ved at lade tingene ske, som de gør, og blot følge med strømmen, kan vi reducere stress og bekymringer om hvordan tingene skal gå.

Åbenhed – begynderes sind

Dagligt møder vi kendte arbejdsgange, vanlige rutiner, indbyggede mønstre i adfærd og kendte ting generelt. Når vi er åbne over for, at oplevelserne og hverdagen kan indebære nye perspektiver og at vi kan vælge at anskue tingene fra en anden vinkel, åbner vi op for nye oplevelser af det vi kender. Vi lader gammel indsigt og viden træde til side for at kunne undersøge nye muligheder og løsninger. Med et åbent og nysgerrigt sind, kan vi tillade os at udforske verden på ny - ligesom et barn, der oplever noget for første gang - med fordomsfri øjne.

Ved at øve sig i at være åben og se muligheder i det kendte, kan vi løsne vores fastlåste overbevisninger, forestillinger om verden og idéer, der ikke længere støtter os.

Nye oplevelser og nye indtryk (så længe du føler du ikke stresses af det), oplever jeg kan være med til at booste hjernen og give et positivt afbræk til hjernen – så ved at vælge dit perspektiv og møde dig selv, dine relationer, kollegaer, og de oplevelser du møder – med et åbent sind, har du større mulighed for at ændre dine vaner, hvis de ikke gavner dig længere.

Tillid

Når vi udvikler en grundlæggende tillid til os selv og det der er i os, bliver det muligt, at finde ind til de svar og erkendelser, der ligger hengemt.

At vide, at det du gør, er godt nok - at dine valg, handlinger og tanker er helt ok - er en egenskab vi opbygger gennem vedvarende træning i at have tillid til os selv.

Gennem indre tillid bliver vi bedre til at lytte til os selv, kende vores grænser og ikke kræve eller presse os selv mere, end vi kan tåle i de enkelte situationer.

Vores liv, vores hverdag, oplevelser og minder følger en bølgekurve af op- og nedture.

Hvis hele ens liv består af perioder med skiftende svære og gode tider, så betyder det jo, at vi "altid kommer på fode igen". .. Alting løser sig - nogle gange ender det ikke som vi havde håbet, men det ender trods alt – eller fortsætter.

Forskellen, der udvikler os, ligger i hvordan vi vælger at tackle situationerne – som altid – eller med nye, gode, positive briller hvor vi forsøger at lære så meget vi kan af det.

Vi opøver evnen til at have tillid til at det nok skal gå.

Ikke-stræben

Mål, ambitioner og drømme er vigtige for udvikling. Men hvis vi klæber os for meget til det endelige resultat, og det ikke bliver, som vi havde forventet, kan det nemt vælte mange af pinden. Ofte tænker vi, også ubevidst, at når nu vi når det nye sted hen, så har vi det godt og får det som vi gerne vil. Når vi stræber og søger efter "grønnere græs", tillader vi ikke os selv at opleve livet som det udfolder sig foran os.

Ved ikke at stræbe, tillader vi os selv at være og åbner dermed op for nuet. Når vi tillader os selv at være med det der er, uden at ønske noget andet, kan vi ofte opleve, at vores egentlige mål kommer af sig selv. Ikke-stræben er meget vigtig ifht. Mindfulness øvelserne.

Accept

Når vi accepterer det der sker for os, med alle vores sanser, så kan vi få lov at opleve øjeblikket præcis som det udfolder sig. Vi kan observere det, uden at dømme og sætte det i en bestemt boks. De ting, vi kan synes er ubehagelige, forsvinder ikke fordi vi flygter fra det. Tværtimod, så flytter nissen med. Når vi lægger låg på det ubehagelige eller smertende, kan vi komme til at opbygge spændinger i både sindet og kroppen. At vende sig bort fra ens egne skyggesider eller omverdenens gru, får ikke smerten til at forsvinde. At acceptere vores egne fejl og tingenes tilstand, kan give os muligheden for at respondere fra hvor vi er.

Vi har meget større mulighed for at håndtere det der sker for os, når vi går det i møde med accept. Når vi accepterer det der sker eller er sket, fastholder vi ikke vores energi og mentale ressourcer i fortiden, på det der allerede er hændt og derfor ikke står til at ændre. Det er ikke lig med ikke at handle, men det kan bidrage til en mere afslappet sindstilstand til livet.

At give slip

Nogle hændelser eller følelser kan være svære at slippe. Men når vi øver os i at give slip på dem, tillader vi blot, at give plads til, at nye øjeblikke kan manifestere sig i vores liv. Når vi forsøger at fortrænge eller forlænge bestemte følelser, optager det plads i vores samlede kapacitet. Det kan give oplevelsen af at være fyldt godt op med for meget af det hele.

Nogle gange kan vores behov for at gøre noget eller sige bestemte ting, være årsag til vi dømmes os selv og kommer ud i stressende situationer. Når vi slipper, er der mere frit.

Det at slippe kan indgyde frygt for, at ens liv vil synes tomt og at vi ikke har noget at sætte ind i stedet. Ved at give slip, kan vi åbne os for nye oplevelser.

DE 5 KLASSISKE FORSTYRRELSER

I det daglige arbejdsliv forstyrres vi ofte af andre udefrakommende elementer. Disse ting kan vi optimere ved et trivselsbaseret kontormiljø hvor der tages hensyn til støj, samarbejde, personalegoder m.m. Det væsentligste, for optimal trivsel og overskud, som medarbejder, er dog ikke ydre faktorer. Alt hvad der handler om ydre ting, gøder kun jorden og skaber vækstbetingelserne. Men om "planterne" er sunde og raske og formår at udfolde sig og gro, afhænger udelukkende af deres indre konstitution. For at være en medarbejder i balance, skal denne kunne håndtere alle de u hensigtsmæssige overbevisninger, prægninger og ubevidste vaner, der hvert eneste øjeblik dukker frem, som en indre dialog og ydre handlen.

De fem typiske forstyrrelser, der kan skabe lavt selvværd, irritation, frustration, manglende gennemslagskraft, beslutningsevne m.m., er som følger:

- 🕒 Fortid...
- 🕒 Fremtid...
- 🗣️ Hvad andre tænker om mig...
- 🗣️ Hvad jeg tænker om mig selv...
- 🎬 Små film, der flimrer...

TRÆNINGSELEMENTER

Dette materiale er bygget op over fire elementer, der danner et solidt grundlag for din videre praksis og udforskning af Mindfulness meditation.

Åndedrætsøvelse, Koncentrationsmeditation, Siddende Meditation (Vejrtrækning og Body Scan), samt Meditativ gang.

På din nye CD "Indre Ro & Balance", indgår Åndedrætsøvelse, Afspændingsmeditation, Body Scan meditation, samt Vejrtrækningsmeditation. De er alle beskrevet heri. "Koncentrationsmeditation" og "Meditativ gang" er supplerende men grundliggende øvelser, som du også vil have stor gavn af at udforske. Prøv dig gerne frem, og find de øvelser, der passer bedst til dig.

Åndedrætsøvelse

Åndedrætsøvelse er en af de basale elementer, der introduceres på CD'en.

I den vestlige verden er der en tendens til at tilbringe mest mulig tid i hovedet, hvilket resulterer i, at mange af os helt har glemt, hvordan man lytter til kroppens signaler.

Det er dertil vigtigt at huske på, at fysiske fornemmelser og sansninger i kroppen er den direkte vej ind i nuet.

Ved at kontakte kroppen kommer du tilstede frem for at vandre i tanker og bekymringer om fortid eller fremtid, som enten *er sket* eller *måske vil ske*.

Derfor er den introducerede, 5 minutters, daglige åndedrætsøvelse, et meget vigtigt element. Den letter udøverens evne til at tæmme tankerne og fastholde fokus i nuet. Derudover hjælper det bevidste åndedrætsfokus kroppen til at slappe bedre af og lindrer dermed stress og eventuelle smerter.

Koncentrationsmeditation

Denne form for meditation træner evnen til at holde fokus og være tilstede i de arbejdsopgaver, der er aktuelle, lige nu og her. Det er en simpel og nemt anvendelig metode, der øger opmærksomhedsevnen og koncentrationen.

Vi forstyrres ofte af udefrakommende begivenheder, såsom kollegaer der stiller spørgsmål, stillingtagen til andres opgaver, henvendelser fra chefen, kollegaens mobiltelefon der ringer, en samtale ved siden af kontoret, støjen fra adskillige PC-blæsere, mails der tikker ind osv. Midt i dette, er det tydeligt en kunst at kunne fastholde sit fokus.

Det optrænes bl.a. via denne øvelse.

Øvelsen er en god begyndermeditation, da den er simpel at praktisere og tydeligt giver et indblik i, hvor du selv er henne ifht. din evne til bevidst opmærksomhed.

Siddende Meditation

Meditation kan være mange ting og eksisterer i adskillige afarter. Det kan være fokus på vejrtrækning, på visuelle genstande, et ord eller egenskab man ønsker at integrere i sit liv, sjælskontakt, bøn m.m.

Uanset orientering i meditationspraksis, så er det videnskabelige grundlag sikkert – at være fuldt fokuseret på én ting, at være stille med sig selv og at lade tanker flyde til fordel for kropslige fornemmelser, giver nye koblinger i hjernen, styrker koncentrationsevnen, gør sindet mere positivt m.m.

I Mindfulness handler det ikke om at være tom for tanker, sidde i lotusstilling eller svæve over jorden. Det er blot at være til stede med det, der måtte være i øjeblikket, for dernæst at slippe det og indtage det næste øjeblik.

I siddende meditation er vi afslappede, men dog opmærksomme. Vi er vågne, og dog i hvile. Meditationen er nem at lave, stort set alle steder og i alle situationer. Den er med til at træne opmærksomheden, så vi kan komme til stede i vores liv. Siddende meditation er central, men den danner basis for at forstå hvordan metoden udvides til daglige, uformelle aktiviteter, såsom gåture, spisning, rengøring osv., for på den måde at bringe opmærksomhed og nærvær ind i dagligdagen.

Siddende meditation indebærer, indenfor Mindfulness begrebet, de 2 primære metoder:

"Vejrtrækningsmeditation" og "Body Scan"

Meditativ gang

Gående meditation kan være ret støttende, da den er nem at udføre og styrker den mentale og fysiske velvære. Hvis du har svært ved at sidde stille og lave meditationerne i samme stilling i længere tid, er gående meditation hensigtsmæssig og rarere. Det kan udføres hvor som helst og i alle situationer. Det er vigtigt, at minde sig selv om, at man skal gå uden nogen særlig destination og uden at have et endeligt mål, der skal nås.

Når du går, skal du mærke den fysiske fornemmelse af fødderne der rammer gulvet, bøjningen i tæerne, lårmuskulernes til- og afspænding osv. "Hvordan føles det egentlig at gå lige nu?"

Det handler om at være et sted, snarere end at være på vej et sted hen. Brug med fordel denne metode med jævne mellemrum i dit arbejde. Hver gang du er på vej til et nyt møde, ud til kaffeautomaten, skal hente noget et andet sted i bygningen m.m.

Så snart du bliver bevidst om at du er væk i tanker mens du går, eller opdager du går meget hurtigt m.m., sænk da hastigheden og begynd den meditative gang; roligere tempo, fokus på fødderne og benene, lettelse i åndedrættet osv..

ÅNDEDRÆTSØVELSE

5 minutters daglig koncentreret vejrtrækning gør underværker.

Videnskaben fortæller os, at den måde, vi indånder på, er en af de faktorer der er vigtige for, hvordan vi fungerer fysisk og følelsesmæssigt. Samtidig er det normalt at trække vejret hurtigere og mindre dybt, når du er stresset. Åndedrættet ændres også, når du er nødt til at håndtere vanskelige følelser. - Der er intet galt med, at være under pres, men du har også brug for at opnå afslapning, når belastningen er overstået.

Med et hektisk arbejdsliv med tilsvarende krav og forventninger fra det private, så har vi brug for at modvirke stressen og gøre en aktiv indsats for at forbedre kroppens modstandsevne.

- 👁 Træk vejret dybt ned i maven gennem næsen - hold det et øjeblik - pust helt ud gennem munden og mærk afspændingen - hold igen et øjeblik og træk så igen vejret dybt
- 👁 Lad åndedrættet være genstanden for din opmærksomhed.
Hver gang du opdager, at din opmærksomhed er optaget af noget andet, så vend venligt og bestemt dit fokus tilbage til din vejrtrækning
- 👁 Sindets tendens til at vandre er helt normalt, så forsøg ikke at dømme dig selv, hvis din opmærksomhed vandrer 100 gange; så vender du blot tilbage 100 gange
- 👁 Efter 5 minutters åndedrætsøvelse lader du vejrtrækningen finde sit helt eget leje.
Slap af i maven, skuldrene sænker sig ned mod gulvet, ansigtet afspændes - kæber gøres bløde, øjnene er bløde, panden slapper af.
Føl tyngden i kroppen og hold et venligt fokus på åndedrættets helt egen rytme - forsøg ikke at styre det eller ændre på noget. Mærk den fysiske og mentale ro.

KONCENTRATIONS-MEDITATION

Denne form for meditation er en simpel og let anvendelig metode, som er særligt velegnet for begynderen og som start på mere avancerede seancer. Den træner specifikt evnen til at være opmærksom og koncentreret, samt tydeliggør hvor svært det kan være at fastholde fokus for hjernen.

- 🌀 Sæt dig et sted, hvor der er stille og uforstyrret
Sæt dig godt tilrette, så du sidder behageligt med rank ryg.
Luk øjnene blidt i, eller åben dem en anelse uden at kigge på noget, hvis du føler det støtter dig bedre

- 🌀 Når du er klar, så lad din opmærksomhed falde på vejrtrækningen.
Tag en dyb indånding og lav et lettelsens suk.
Følg nu åndedrættets bevægelse, når du ånder ind og ud, og mærk den fysiske fornemmelse af, at luften strømmer gennem næse eller mund, samt hvordan maven hæver og sænker sig

- 🌀 Begynd nu at tælle én gang for hver ind- og udånding
En vejrtrækning (ind og ud) er 1, næste vejrtrækning 2, dernæst 3 osv – tæl op til 10 vejrtrækninger.
Start herefter forfra fra 1 og tæl igen til 10.
Fortsæt med dette i 15 minutter – sæt en blid alarm til at orientere dig om meditationens udløb

- 🌀 Hver eneste gang du mister tællingen, glemmer hvor du nåede til eller forsvinder i tanker, skal du starte forfra med at tælle fra 1 igen.
Vær kritisk ! Selv den mindste tanke eller tvivl om hvor du nåede til i din tælling, skal medføre at du starter forfra med tallene.

VEJRTRÆKNINGSMEDITATION

Denne meditation har udelukkende fokus på vejrtrækningen, og er en grundlæggende meditationspraksis i dagligdagen.

- 👁️ Sæt dig et sted, hvor der er stille og uforstyrret. Sæt dig godt tilrette, så du sidder behageligt med rank ryg. Luk øjnene blidt i
- 👁️ Når du er klar, så lad din opmærksomhed falde på vejrtrækningen. Følg åndedrættets bevægelse, når du ånder ind og ud, og mærk den fysiske fornemmelse af, at luften strømmer gennem næse eller mund. Med mellemrum kan du vælge at flytte fokus til brystkassens rytmiske bevægelser, op og ned, samt til maven hvor du mærker at den hæver og sænker sig
- 👁️ Lad åndedrættet være genstanden for din opmærksomhed. Hver gang du opdager, at din opmærksomhed er optaget af noget andet, så vend venligt og bestemt dit fokus tilbage til din vejrtrækning
- 👁️ Sindets tendens til at vandre er helt normalt, så forsøg ikke at dømme dig selv, hvis din opmærksomhed vandrer 100 gange. Hvis du forsvinder i tanker, bekymringer, dagens pligter eller andre forstyrrelser, så er det helt ok. Anerkend at du har tankerne og bring derefter blot din opmærksomhed tilbage til vejrtrækningen – igen og igen...Det er i denne gentagelsesproces, at hjernen rent fysisk ændrer sig i positiv retning.

BODY SCAN MEDITATION

Denne meditation har fokus på de fysiske fornemmelser i kroppen, og er en anden grundlæggende meditationspraksis i dagligdagen.

- 🌀 Sæt dig et sted, hvor der er stille og uforstyrret. Sæt dig godt tilrette, så du sidder behageligt med rank ryg. Luk øjnene blidt i
- 🌀 Når du er klar, så lad din opmærksomhed falde på vejrtrækningen. Følg åndedrættets bevægelse i mave eller brystkasse, når du ånder ind og ud, og mærk den fysiske fornemmelse af, at luften strømmer gennem næse eller mund
- 🌀 Flyt nu din opmærksomhed til venstre fod og mærk hvordan der er der lige nu. Uden at forsøge at ændre på noget, måske mærker du ingen fornemmelser, forsøg at være med det der er, blot observerende, accepterende og nysgerrig registrerende
- 🌀 Langsomt guider du nu din opmærksomhed rundt i kroppen - fra tå til top.
Venstre fod, skinneben, læg, venstre knæ, lår, hele venstre ben.
Højre ben, baller, ryg, forside, venstre arm, højre arm, hoved.
Hver gang du har mærket en kropsdel/område, trækker du vejret til det område, slipper fornemmelserne for dernæst at fortsætte videre på din registrering af hele kroppens aktuelle tilstand.
Hver gang du mærker kroppens dele, forsøg da at trække vejret med fornemmelserne
- 🌀 Hver gang du opdager, at din opmærksomhed er optaget af noget andet, så vend venligt og bestemt dit fokus tilbage til din vejrtrækning og kroppen, der hvor du er nået til

STRESS

Hvad er stress?

Stress opstår når der er ubalance mellem ens ressourcer og de belastninger vi påvirkes med. For at kunne håndtere stress, handler det om at skabe flest mulige ressourcer, så vi har mange redskaber at anvende når vi udsættes for forskellige stressorer.

Når vi udsættes for en presset situation, reagerer hjernen instinktivt, som dengang vi var stenaldermennesker. Det har menneskeheden været i ualmindelige tider og derfor er vi fysisk og ubevidst indrettet til at fungere som dengang.

Hvis vi blev angrebet af en sabeltiger, som er en akut livstruende situation, sætter vores krop alt ind på at få os i kamp- eller flugtberedskab – ellers dør vi.

Det er en helt naturlig psyko-fysiologisk proces som gør, at vi kan yde en ekstra indsats. Når faren er væk, stopper stressresponsen i kroppen.

Denne respons sker også i dag; som om det handlede om liv og død. Men med vedvarende pres, pga. det moderne arbejds- og privatlivs udvikling, fortsætter denne instinktive respons, ofte i mange uger, måneder eller mere fordi vi ikke formår at slippe de krav og forventninger vi føler der er til os.

Dvs., at vi på daglig basis ”kæmper mod sabeltigern” selvom det reelt set ikke handler om liv eller død, men blot om en opgave der skal afleveres til tiden...

Den kortvarige gode stress

Dette er kroppens naturlige og akutte alarmberedskab, som indtræffer når vi skal yde en ekstra indsats. Denne mekanisme udløser kortvarig frigivelse af adrenalin, som skærper vores sanser og evne til at reagere. Det kan vi drage nytte af som god stress under kortere perioder med øget belastning.

Den langvarige skadelige stress

Denne farlige stresstilstand opstår når vi konstant presses til det yderste, af opgaver der skal løses, familieliv der skal fungere, forventninger og krav fra os selv og andre. Hermed ophobes adrenalin fra den konstante stresspåvirkning, og lagres i systemet, som dermed kan føre til kroniske, længerevarende stresstilstande.

Hvad er symptomerne?

Symptomerne på stress kan være mange forskellige, og hvordan det kommer til udtryk afgøres af det enkelte menneskes ressourcer, samt opfattelse af situationen – *”Hvordan forventer jeg at kunne klare denne udfordring?”*

Hvis du har haft mange tidligere oplevelser i dit liv, hvor du generelt har haft succes, klaret opgaverne fornuftigt og været vant til at tage problemer med sindsro, så stresser hjernen ikke over nutidige hændelser – ”du har jo tidligere klaret det fint...”

Omvendt, hvis du har mange negative oplevelser, så vil hjernen reagere på den nutidige situation, på samme måde og med samme følelser, som tidligere i dit liv – ”jeg kan ikke”, ”jeg er aldrig god til at gå til eksamen”, ”jeg blev mobbet når jeg fremlagde for klassen” osv.

Dermed får du negative, ubehagelige, fysiske reaktioner, som angst, irritation, frustration m.m. frem for optimisme, ro og gåpåmod.

Tegn på begyndende stress

Manglende koncentration og overblik
Glemsomhed
Rastløshed
Humørsvingninger
Spændinger og irritabilitet
Indre uro
Nervøsitet

Tegn på langvarig stress

Udkørthed
Ubeslutsomhed
Appetitforstyrrelser
Fordøjelsesproblemer
Søvnbesvær
Isolation
Øget sygdom
Ustabil arbejdsindsats

På sigt kan ubehandlet stress medføre alvorlige psykiske og fysiske sygdomstilstande, som angst, fobi, depression, spændinger, mavesår og endeligt hjerte-kar-sygdomme.

STRESS & MINDFULNESS

Når vi træner meditationsøvelserne, at være bevidst nærværende og tilstede i nuet, så kan vi lægge mærke til og sansede det der er, uden at ryge ind i en automatisk kamp-flugt-reaktion. Det bliver lettere over tid, at kunne agere bevidst, at respondere roligt, neutralt og hensigtsmæssigt på de stressorer, vi møder i vores liv. Vi over os i, at se krav som krav, udfordringer, som blot udfordringer, uden at lade os drage af en hel række af overvældende og forstyrrende følelser.

Vi kan altså med meditationen udvide vores kapacitet og evne for hvad vi kan rumme og møde af krav, uden at gå i kamp eller flugt.

AFKOBLINGSØVELSE

Denne øvelse hjælper kroppen til at komme helt ned i tempo. Den mindsker tankemylderet og gør det nemmere at komme fuldstændig i ro.

Lav den før sengetid, hvis du har svært ved at sove, midt på dagen når du er træt, når du har ondt i ryggen eller lænden, eller bare når du føler trang til at gøre noget godt for dig selv:

- 👁️ Læg dig på ryggen med benene oppe og slap af.
Træk vejret dybt og langsomt med en lille pause mellem ind- og udånding.
Læg højre hånd på maven lige under navlen

I denne stilling løber blodet fra ben til hjerne, rygsøjlen er fuldstændig afspændt og hjernevæske og blod kan flyde frit, så alle hjernens signaler kan nå frem til ømme, spændte og energimæssigt svækkede områder

- 👁️ Det er vigtigt, at du trækker vejret helt ned i maven.
Mærk hvordan underlivet nu bevæger sig op og ned. Når musklerne i underlivet slapper af forsvinder din stress.
Når du er afslappet, lægges venstre hånd på panden...føl nu en dyb indre ro
- 👁️ Afslut med at lægge begge arme fladt ned langs siden af kroppen og mærk den rolige tyngde af krop og åndedræt

AFSLAPNING

Musik til fysisk, samt mental afkobling og afstressning

Mens du tager en tiltrængt pause fra dagligdagen, anbefaler jeg at lytte til rolig og harmonisk musik, som bringer hjerneaktiviteten ned på et anti-stress stadie.

Klik fx ind på www.justrelax.dk og nyd de fantastiske billeder og smukke musik.

- 👁️ Læg dig ned på ryggen med benene oppe og mind dig selv om hvor fantastisk dit liv er.
Smil for dig selv

- 👁️ I dit stille sind kan du fokusere på følelsen af kærlighed til og accept af dem du kender eller folk du har en konflikt med.
Det skaber nye koblinger i hjernen, så du fremover kan reagere mere hensigtsmæssigt og medmenneskeligt når du møder personerne igen

- 👁️ Brug den afslappede tilstand på at forestille dig det du bedst kunne tænke dig i dit liv – som om at du allerede har opnået det. Herved indstiller underbevidstheden sig på disse signaler og du vil fremover, ubevidst, være bedre til at søge de løsninger, steder og personer, der vil føre dig mod dit mål.
Det kan fx være at du ser dig selv have masser af energi, være elsket af din familie, være på den ferie du altid har drømt om eller at du er rolig, forstående, positiv og fyldt med selvværd

BEHAGELIGE BEGIVENHEDER

Videnskaben fortæller os - særligt hentet direkte fra Positiv Psykologi, forskningen i hvad der gør os lykkelige - at en af de vigtigste ting for at have optimisme, overblik, overskud og glæde, er taknemmelighed.

En videnskabeligt bevist metode til dette er ved at lave følgende øvelse:

1)

Skriv hver aften de tre ting, der gjorde dig mest glad i løbet af dagen. Gør det en uge, eller gerne en måned - måske endda fortsæt dette med jævne mellemrum fremover.

Effekten holder et halvt år minimum

2)

Find på nye måder at blive glad på. Tænk over, hvad du kan gøre i dag, der vil gøre dig glad - men som du af en eller anden grund aldrig før har fået gjort - Hold ferie hver dag!

Hjernen bliver glad når den udfordres med nye sanseindtryk og oplevelser.

Så ved du, hvad du nu skal i gang med...

3)

Når du oplever en succes, god fornemmelse, velafleveret arbejdsopgave, ros eller anerkendelse fra kolleger eller andet, så stop op og tænk over hvad det er ved dig som person, der gjorde hændelsen mulig.

Når du derimod oplever noget negativt, så overvej, om du kunne handle anderledes næste gang du møder samme udfordring, så du på den måde undgår samme oplevelse eller uhensigtsmæssige reaktionsmønstre

LIDT GODE RÅD

Din krop har brug for din opmærksomhed

- 🕒 Drik 2-3 liter vand hver dag, og hvis du har høj fysisk aktivitet, sørg da for mere end det.
- 🕒 Når du mærker et "hul i maven", så undgå at spise, drikke eller dulme sulten. Vær bevidst om at det rent faktisk er et signal til dig, der kan have betydning for din selvbevidsthed og sundhedstilstand. Nogen gange opstår "sult" fordi du er utryk i en situation.
- 🕒 Spis en alsidig, afvekslende morgenmad, der lægger en god og langvarig bund
- 🕒 Spis regelmæssigt, gerne 3 hovedmåltider og 3 små mellemmåltider, fx mandler, så du holder et stabilt blodsukker. Det kan hjælpe på at holde et ensartet energiniveau
- 🕒 Når du spiser, så nøjes med at spise og undgå at være på computer, mobil eller tv samtidig. Spis med glæde og i en rar atmosfære. Den stemning, du spiser i, bliver forstærket op til 10 gange inde i kroppen.
- 🕒 Det kan være en udrensende og energigivende vane, at indføre en fastedag en gang om ugen eller hver 14. dag
- 🕒 Husk at trække vejret, mærk åndedrættet og vær bevidst om at "komme ned i kroppen"
- 🕒 Smil gerne lidt af dig selv og dine valg og vær god ved den barnlige del af dig
- 🕒 Få frisk luft og motion med regelmæssigt interval. Kroppen har brug for alsidighed.
- 🕒 Det er en god idé ikke at gå alt for sent i seng og på mange bredt skiftende tidspunkter
- 🕒 Lyt til kroppens signaler og vær god ved dig selv

Dit sind skal plejes og varetages

- 🕒 Vær tro mod det du føler er rigtigt for dig. Lyt til mavefornemmelsen og den indre stemme
- 🕒 Hjernen fokuserer på det du tænker, så giv udtryk for det du ønsker frem for det modsatte
- 🕒 Vær bevidst om din selvkritik. Kærlige og venlige tanker støtter dit indre værd
- 🕒 Du har selv alle svarene - du skal blot lytte efter, vær stille med dig selv og lyt til signalerne
- 🕒 Din udstråling og ubevidste signaler påvirker dine omgivelser - vær bevidst om hvad du fortæller og husk, at den daglige atmosfære er vores alles ansvar
- 🕒 Tænk positive tanker om dig selv og andre
- 🕒 Vær taknemmelig for de små ting i livet - det styrker sind, krop og forlænger dit liv
- 🕒 Hav mindst én dag om måneden i alenehed, og meget gerne oftere

DETTE MATERIALE ER LAVET AF

MARTIN KIRKEVANG



Martin Kirkevang er en ildsjæl og innovator, der med sine skarpe budskaber og indlevende faglighed, reelt hjælper mennesker til at genfinde deres ressourcer og potentialer, så de derigennem kan brilliere; både privat og arbejdsmæssigt.

Med sin viden og mangeårige erfaring, gør Martin en forskel for deltagerne på sine foredrag, kurser og individuelle udviklingssamtaler.

Med spidskompetencer, som meditation, stresshåndtering og mentaltræning, videregiver han essensen af sin unikke tilgang til at vende hverdagens udfordringer til trivsel og succes.

Han anvender ofte eksempler fra den nyeste videnskabelige forskning, og med sin brede vifte af tætte samarbejdspartnere, alle betragtet som spidskompetencer indenfor dansk og internationalt erhvervsliv, har han skabt sig et solidt fagligt fundament for sit virke.

Martin er kendt for at skabe vedvarende resultater. Med Martin oplever man en autentisk, ærlig og professionel person, der formår at formidle sine budskaber på en inspirerende, humoristisk og indsigtsvækkende facon.

Grundstenene til hans virke er skabt gennem mere end 10 års personlige, dybdegående studier i selvudvikling og praktisk erfaring, inden for smertebehandling, kinesisk kampkunst, meditation, mellemlidelse, stresshåndtering, mentaltræning og personligt lederskab. Martin har haft egen praksis, som konsulent, siden 2003 og har sidenhen behandlet, coachet og undervist flere tusinde mennesker i menneskelig og faglig udvikling.

Som uddannet maskiningeniør har han arbejdet bredt med innovationsprocesser, idéudvikling og kreativ konstruktionsteknik. Han har blandt andet udviklet produktløsninger inden for servicefaget, medicinalbranchen og mobilindustrien. Martin har desuden adskillige års erfaring med pædagogisk arbejde. Misbrugere, kriminelle, unge med borderline, skizofreni, ADHD, omsorgssvigt og miljøterapeutisk behandlingsarbejde har været et af omdrejningspunkterne for et repertoire af indsigt og målrettet arbejde med redskaber til potentialeudvikling.

ET UDPLUK AF KUNDER



ET UDPLUK AF KUNDEUDTALELSER

"Vi har været utrolig glade for vores samarbejde med Martin og jeg kan hermed give ham min varmeste anbefaling."

Martin Brogaard - coach, underviser & træningsekspert
Daglig leder, DropUd Aktivering
www.dropud.dk



"Martin har et naturligt talent for at møde andre mennesker åbent og ærligt – og i situationen overføre sit positive sind til dem."

Henrik Rabell - publisher manager
Tradedoubler Danmark
www.tradedoubler.com



"Det er en fornøjelse at deltage på Martins kurser og at samarbejde med ham - seriøsitet, humor og livsglæde er passende nøgleord til hans virke."

Jesper Bundgaard - direktør, knowledge management
ReLoop Danmark A/S



"Martins teknikker er det der har gjort, at jeg nu er gået fra, blot at være deltager i løbene, til rent faktisk at ligge blandt de allerbedste i verdenselitens top, på blot een enkelt sæson !"

Mads Weidemann - professional Downhill Mountain Biker
www.madsweidemann.com



ANDRE PRODUKTER AF MARTIN KIRKEVANG

Jeg har indtalt i alt tre forskellige meditations-CD'er. De er specifikt designet til at understøtte det indre lederskab og skabe indre ro, mindre stress, lindring af smerter og tæmning af tankemylder. Har du lyst til at dykke dybere ned i de primære øvelser på "Indre Ro & Balance", kan jeg anbefale dig at kontakte mig for at få CD'erne Body Scan meditation og Vejtrækningsmeditation.

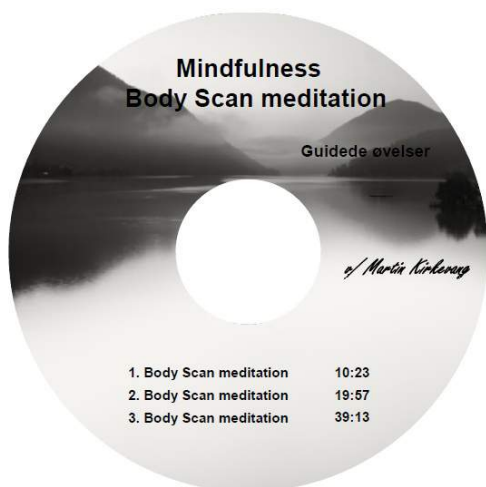


Denne CD er spækket med effektive meditationer, der hver især påvirker måden vi anskuer vores dagligdag, faglighed, tanker og følelser på.

Lytteren introduceres til Mindfulness, som begreb og praksis og indføres i de positive og gavnlige effekter, som meditation har på krop og sind.

Den er særligt god til dig, der ønsker at blive mere mentalt og følelsesmæssigt stærk og gerne vil mærke mere indre ro, have mere overblik, tænke klarere og træffe bedre beslutninger, både privat og på jobbet.

<https://soundcloud.com/martinkirkevang/sets/indre-ro-balance>



Denne CD er særligt designet til brug under mine 8 ugers træningsforløb i Mindfulness meditation.

CD'en indeholder den formelle praksis af meditation, ved min guidning i øvelsestypen, der hedder Body Scan, eller en såkaldt kropsscanning på dansk.

Øvelserne er på hhv. 10, 20, og 40 minutter og kan nemt implementeres i en travl hverdag, hvor tid kan synes at være en knap ressource. Den bruges som støtte til at træne koncentrationen, holde fokus, øge kreativiteten, samt opøve evnen til at være i nuet.



Denne CD er specielt skræddersyet til at lære at håndtere bekymringer, frustrationer, tanker om fortid og fremtid, samt at opøve evnen til at tæmme tankerne.

Ønsker lytteren, at integrere en simpel og virksom meditationsteknik i hverdagen, som kan bruges i alle situationer, så er her en teknik, som effektivt indlejrer ny modstandskraft i kroppen.

Gennem vejtrækningen og en accepterende, samt ikke-dømmende holdning til sin egen stress, kan der opnås mere velvære og handlekraft.

GRATIS E-BOG

Jeg har lavet en GRATIS e-bog med titlen:

**"JEG TØR GODT!" - Lær at stå ved den du er
(Helt uden at miste fatningen)**

Den er til dig, som gerne vil fra A til B...det er en fuldstændig guide med masser af øvelser, instruktioner i teknikker og gode råd undervejs.

Du træner at bryde vaner, bruge dit indre kompas, håndtere nervesystemet, tæmme tankerne, håndtere reaktive følelser, samt at indlejre dine ønsker for dig selv - helt praktisk - i din hverdag.

Den kan downloades på min hjemmeside: <http://www.staytrue.dk/jeg-toer-godt-gratis-ebog/>



”Det har været en spændende rejse, at blive guidet gennem de metoder, som Martin har introduceret. Gennem helt konkrete øvelser, har jeg fundet frem til en følelse af, at jeg nu kan stole på mine egne fornemmelser for, hvad der er godt for mig.”

Lykke Kjær, Ergo- & psykoterapeut

Uddrag fra bogen...

”

Det svarer også til, at du er på toilettet. I starten kan du godt dufte en helt særlig og knap så rar aromæ, men efter et kort stykke tid er det ligesom om, at lugten forsvinder?...pist væk...du ved vist hvad jeg mener...

”

Underbevidstheden og følelserne kan altså styres...og hvis du kan tæmme og guide din underbevidsthed, som er den der styrer os dagligt, så kan du også guide dit liv lige præcis derhen hvor du gerne vil !

GUIDEDE MEDITATIONER PÅ YOUTUBE

På YouTube har jeg oprettet en kanal hvor jeg har lagt forskellige af mine guidede meditationer. Lyt, bliv inspireret, forundret og måske endda positivt beriget af øvelsernes brugbarhed og karakter...Der er meditationer til at falde nemmere i søvn og sove trygt og roligt, samt en selvacceptøvelse. Derudover hvis du klikker rundt på min kanal har jeg også lavet en spilleliste med forskellige inspirerende videoer. Der bliver løbende lagt nye meditationer op.

Du finder dem her: <http://www.youtube.com/playlist?list=PLMPmJz6fYuZXpWTRNv2JqiPIgcAMvSBQx>

KURSUSFORLØB VÆR DEN DU ER – 5 TRIN TIL ØGET ENERGI & LIVSGLÆDE

Gennem de seneste mange år har jeg selv erfaret hvilke principper og metoder man som minimum skal have kendskab til og mestre i sit eget liv for at kunne bevare arbejds- og livsglæden uden at lade sig dræne for energi og blive væltet af pinden i modgang og under de mange udfordringer, som vi bliver mødt med til daglig.

Og den erfaring, samt fra adskillige klienter i samtaler og på kursusforløb har jeg samlet essensen af, så du som deltager på kursusforløbet Vær Den Du Er, også kan komme fra a til b – fra underskud til overskud eller bare komme derhen hvor du ønsker, så der er plads til roen, glæden og tilfredsheden.



Du kan læse om kursusforløbet her: <http://www.staytrue.dk/mere-energi-og-livsglaede/>

FOREDRAG, DER GØR EN FORSKEL

Oftentimes can a positive, inspiring and different spark make a huge difference. On a staff day, team-arrangement or other gatherings you can be inspired with theory, exercises, concrete techniques and fun anecdotes, like the topic that is relevant for the time in your effectiveness.

It can be like a starting shot for a development process or for supporting the direction you have chosen to lead your daily work in.

I give lectures on conflict handling, job satisfaction, change processes and how to get more energy.

You find them here: <http://www.foredrag-nu.dk>

“Tak for et virkeligt godt foredrag. Godt skruet sammen, fængslende fortalt, med masser af god energi, og en meget personlig historie underbygget med fakta. Spændende og meget inspirerende at høre! Tak fordi du tog imod udfordringen hos os – jeg var rigtig glad for resultatet og fik mange positive tilkendegivelser fra projektlederne.”

Dorthe Thøgersen - Leder af IT Projektled. Kompetencecenter
PFA Pension

EGNE NOTER...

EGNE NOTER...