
MINDFUL LIVING

Kender du fornemmelsen af, at livet suser af sted med dig. Der er altid gang i 1000 ting, som du halsende prøver på at følge med i og indhente. Det er, som om du altid er lidt bagefter. Du når aldrig at være med helt forrest og selv vælge retningen i dit liv. Livet styrer dig, frem for at du styrer livet. Du har det, som om du bevæger dig igennem livet med autopiloten tændt. Det, der er lettest for dig, er at gøre, som du plejer. Har du bemærket, at du nogle gange helt har glemt, hvad det var, du drømte om, du skulle her i livet? Hvor er alt det, du ville, blevet af? Hvor er du, det unikke dig, blevet af?

Af Hanne Pedersen

Livet stiller ofte voldsomt store krav til vores indre kapacitet og til at holde fast i vores drømme om det, vi gerne vil. Mindful Living lærer os at se det ualmindelig smukke i det helt almindelige, når vi kigger rigtig godt efter. Mindful Living bringer dig tilbage, helt forrest i livets retning. Mindful Living hjælper dig med, at dit sind bliver mindet om dine drømme, at du selv bliver husket.

Træning af Mindful Living uføres ved at være bevidst nærværende i hverdagen ved Mindbreaks og mindfulness-meditationer samt ved at have et positivt Mindset. Bevidst nærvær bliver da til en livsstil, en automatiseret vane. Mindful Living bliver din måde at opleve og leve livet på.

Mindful Living lærer os at se det ualmindelig smukke i det helt almindelige, når vi kigger godt efter.

Hverdagens sansestorm

I vores dagligdag udsætter vi ofte sindet for uendelig mange sanseindtryk. Alt skal registreres. Vi har ofte gang i mange ting på én gang. Radioen kører, samtidig med at aftensmaden laves, og indkøbssedlen til børnefødselsdagen skrives, alt imens konflikter mellem børnene løses, kæresten får et kys, og man sms'er med vennen, der er frustreret over sin chef.

Vores opmærksomhedslygte flakker derfor rundt og lyser kortvarigt på alle mulige forskellige sanseoplevelser og indtryk. Sindet kan ikke følge med, sindet bliver forpustet, og vi glemmer at fornemme os selv. Vi glemmer at fornemme, hvordan vi har det inderst inde, og hvordan vi gerne vil have, at vores liv skal forme sig. Glemmer, at vi kan udrette mere ved at gøre mindre. Vores indre overskudsbarometer går nedad, uden at vi bemærker det.

Vores forskellige medfødte genetik og sårbarhedsfaktorer fra vores opvækst gør, at nogle reagerer voldsomt, når sindet bliver forpustet. Nogle af os er også mere særligt sensitive for sanseimpulser og forandringer end andre. Som følge heraf kan stress, sårbarhed og depression vokse frem, og livslykkebarometeret vil gå nedad.

Mindfulness Meditation

Når vi træner at være mere bevidst nærværende i vores hverdag, henter vi inspiration fra mindfulness-meditationsteknikker. Livsfilosofien om mindfulness stammer fra buddhismen og startede i 80'erne. Dr. John Kabat-Zinn fik et stort gennembrud, da han brugte mindfulness-metoderne i et kursusforløb for stress- og smertepatienter.

Mindfulness er bygget op om, at man i meditation udvider sin opmærksomhed

og træner bevidst at vælge, hvor opmærksomheden og sanserne har fokus.

I meditationen er man åndsnærværende i øjeblikket, og med et åbent sind observeres, hvad der foregår inden i og rundt omkring en. Man observerer med begynderens mind, fornemmelsen af aldrig at have været i øjeblikket før. Som et toårigt barn sanser, oplever og iagttager med en nysgerrig, accepterende, ikke-vurderende, ikke-dømmende indstilling.

Ved mindfulness-meditation træner vi dermed at være helt og fuldt til stede i det, vi foretager os, uanset hvad vi foretager os.

Mindbreaks

Hverdagen indeholder utallige muligheder for at træne sindet i at være opmærksomt nærværende på et sanseindtryk. Bare to nærværende minutter, hvor du tænder din opmærksomhedslygte, gør underværker.

I Mindful Living laver vi masser af Mindbreaks igennem hele dagen. Det er et spørgsmål om valg og at få øje på det unikke i det helt almindelige. Mindbreaks kan skabes i brusebadet om morgenen, når du spiser, går, kører bil, står i kø i supermarkedet, sidder på stolen, skræller kartofler.

Når man begynder at bruge Mindbreaks, vil man hurtigt opleve sit liv anderledes. Man føler, at man i højere grad selv vælger, hvad der skal fylde i ens sind, og ens indre overskudsbarometer stiger helt automatisk.

Mindset

Vores krybdyrdel i hjernen gør, at vi sanser, mærker og reagerer instinktivt. Vores sinds overlevelsesinstinkt er genetisk kodet til at lede efter det, der

ikke virker. Ulempen ved denne instinktive overlevelsesmekanisme er, at vores reaktion ofte er helt ude af proportion med de påvirkninger, som har udløst den. Denne kamp/flugt-tilstand nedbryder kroppen, hvis man automatisk er i tilstanden og ikke bryder mønstret.

Vores sind har brug for hjælp, så vi kan forblive raske og få det bedste ud af vores livs drømme. Sindet har brug for, at det trygt kan have tillid til, at alt er helt okay. Sindet skal vide, at der oftest er fred og ro og ingen fare på færde. Sindet har brug for at have tillid til, at du håndterer de udfordringer, der er, på en velovervejede måde, som er i overensstemmelse med din intuition.

Du kan træne dit sind ved at arbejde med dit Mindset. Se det skønne i hverdagens gøremål, frem for at det bruger al energien på at være på vagt, gentagelsestanker og bekymringer. Overtag styringen af, hvad der skal fylde i dine tanker. Vælg at have positive, energigivende og vitaliserende tanker.

Når vi i Mindful Living bevidst har fokus på at vælge et vitaliserende Mindset, da bevæger vi os mere energifyldt frem i livet. Man lærer automatisk at lade sine tanker styrkes af det, der giver mening, det, der giver glæde i ens liv.

Kroppen og sindet vil da lære, at alt er præcis, som det skal være. Når der kommer ro på den instinktive kamp/flugt-reaktion, giver det plads i dit sind, så din intuition og dine drømme kan fylde i din opmærksomhed.

Barometrene stiger

Mindful Living medfører, at vi får et større indblik i, hvorledes vi selv er, på en ikke-dømmende, accepterende måde.

Vi oplever en større accept af os selv, med alt hvad vi rummer af sansninger, oplevelser, tanker og følelser.

Vi udvikler en evne til i højere grad at opleve at kunne vælge, hvordan vi vil forholde os til de udfordringer, vores liv giver os.

Vores indre overskudsbarometer stiger, når vi får plads i os selv, plads til at lytte til vores intuition. Vi får mere energi til at forfølge vores drømme.

Livslykkebarometeret får også en tand opad. Det bliver naturligt at opleve livet som en vej, der skal nydes, og ikke et projekt, der skal overstås.

Mindfulness i hverdagen

Mindful Living er mere end blot en metode, det er nærmere livsfilosofi, en livsstil. En måde at leve og opleve på, hvor evnen til bevidst nærvær trænes ved meditation, Mindbreaks og vitaliserende Mindset.

Ved Mindful Living lærer vi, at alt er præcis, som det skal være, der er ingen fare på færde. Vi mærker en fred og ro i tanker og følelser. Vi møder livet på en nysgerrig, registrerende, observerende måde. Vi er i kontakt med os selv, vores livs drømme og vores intuition.

Ved at praktisere Mindful Living er vores opmærksomhedslygte rettet imod et nærværende fokus på det ualmindelig smukke i det helt almindelige i vores liv. Vi bliver derfor mere rummelige og oplever at have indfyldelse på livets udvikling.

Ved Mindful Living er automatpiloten slået fra, og man vælger bevidst, hvad der skal fylde og flyde i livet.

Artiklen er skrevet af clairvoyant coach Hanne Pedersen. Hun formidler Mindful Living ved undervisning i aftenskolen, på kurser og ved individuelle forløb. For yderligere information henvises til www.clairvoyant-coach.dk. Hanne Pedersen bor i Haderslev og kan kontaktes på mail hanne@clairvoyant-coach.dk