

# Mindful Living – mindfulness i vardagen

Syftet med mindfulness!  
Medvetet inkännande av dig själv.  
Veta vad du gör medan du gör det.  
Acceptera och förstå dina tankar, känslor, kropp.  
Se dina mönster, kunna öppna upp för något nytt.  
Sluta älta tankar och känslor från din historia och framtiden.

- Ökad medvetenhet om tankar, känslor och sinnesstämningar
- Bättre koncentrationsförmåga och fokus
- Minskad tankspriddhet och automatiska beteenden
- Avslappning och minskad stress
- Mer välgrundade beslut
- Ökad tillit i relationer och bättre självinsikt
- Ökad medvetenhet om interaktionen med andra och egen påverkan på andra
- Mer proaktivt agerande i arbetssituationer
- Bättre självstyrning och ansvarstagande
- Större öppenhet till förändringar, mer energi och kreativitet
- Bättre kommunikationsförmåga

*Mindfulness gör dig medveten om de omedvetna handlingar du gör varje dag helt automatiskt som försvårar att hålla fokus, dränerar och stjälar din energi.*

Vi använder oss av uppmärksamhetsövningar, kroppskanning, meditation, andning och avslappning.  
Höstens kurs startar v. 35-42. Under 8 veckor utforskar vi hur vi kan leva mer närvarande i vardagen.

Plats: Fysioterapistudion Sthlm, Hammarby Alle´ 9 B, Hammarby Sjästad

Tid: Onsdagar kl. 18.00 – 20.00

Pris: 4 875 ink moms privat person, för företag 4875 ex moms. Begränsat antal platser till 12.

Varmt välkommen att höra av dig till mig!

Fia Hobbs

**Arcadia FriskVård AB**

[www.arcadiafriskvard.se](http://www.arcadiafriskvard.se)

[fia@arcadiafriskvard.se](mailto:fia@arcadiafriskvard.se)

## Detta tar vi upp under kursen!

- Andning och andningsträning i olika situationer.
- Koncentrations- och fokusträning, höj din koncentrations- och fokuseringsförmåga.
- Impulskontroll och impulskedjan, lär dig att se och styra dina impulser.
- Upplev dina inre och yttre sinnesintryck, lär dig observera, acceptera och hantera olika upplevelser.
- Stress; inre och yttre press, vad är dina automatiska reaktioner under stress?
- Var uppstår ditt energiläckage?
- Hur omvandlas negativ stress till konstruktiv handlingskraft?
- Närvaro; uppmärksamhet inåt och utåt.
- Formell och informell träning.
- Mikropaus; öva på att bygga in mikropaus i ditt dagliga liv.
- Hur påverkas du av multitasking?
- Upptäck medveten kreativitet.
- Stillhet

Under kursens gång uppmanas du att ta dig tid varje dag för mindfulnessövningar för att du ska kunna få ut full effekt av kursen. Det handlar både om formell träning såsom meditation och mindfulness 30 minuter dagligen och informell träning där du integrerar vad du lärt dig in i vardagssysslor.

### Vi gör:

- Avslappningsövningar
- Meditationer
- Kroppsskanning
- Långsamma rörelser
- Medvetet ätande