

# Mindful Living – Mindfulness i vardagen

Vad är mindfulness  
Medvetet inkännande av dig själv  
Vara närvarande i alla handlingar du utför  
Se dina invanda mönster, kunna öppna upp för nya  
Sluta ält tankar och känslor från det förgångna och framtiden  
Acceptera och förstå sambandet mellan tankar, känslor och kropp

- 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.

Vårens kurs startar v. 6-13. Under 8 veckor utforskar vi hur vi kan leva mer närvarande i vardagen.

Plats: Rorgängargatan 3, Sickla udde, Hammarby Sjöstad

Tid: Onsdagar kl. 18.00 – 20.00

Pris: 4 875 ink moms privat person, för företag 4875 ex moms. Begränsat antal platser till 8.

Varmt välkommen att höra av dig till mig!

Fia Hobbs

[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, vilka 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 vardagen.

### Vi gör:

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

Arcadia FriskVård AB

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

[www.fiahobbs.com](http://www.fiahobbs.com)