

# 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 avspänning.

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.
- Koncentration- och fokusträning.
- 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?
- Öka din kreativitet.
- Lär dig finna stillhet

För att få full effekt av kursen bör du som kursdeltagare vara beredd att ta dig tid till egen träning under kursens gång. 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 använder oss av:

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

Arcadia FriskVård AB

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

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