



Övning: Närvaro

Varför?

Vi grubblar lätt över det förflutna och oroar oss för framtiden i stället för att vara helt och hållet i nuet. Vi har också en tendens att tolka saker på samma sätt varje gång, utifrån vårt eget inlärdade perspektiv.

Med medvetenhets- och närvarofärdigheter avses att fokusera på att uppleva, observera och acceptera det som händer i stunden.

Att stilla sinnet och observera sina upplevelser nyfiket och accepterande minskar stress, hjälper med koncentrationen och med känsloreglering. Andra vanliga effekter är:

- Ökad kreativitet och positiva känslor
- Förbättrad inlärningsförmåga och minne
- Stärkta sociala färdigheter och självkänsla

Hur?

1. Lyssna på inspelningen eller läs den som text och gör övningen









- [Stunder av närvaro -serien \(på finska - mieli.fi\)](#)
- [Egenvårdsprogrammet för medveten närvaro](#)

