

Forskning på Mindfulness

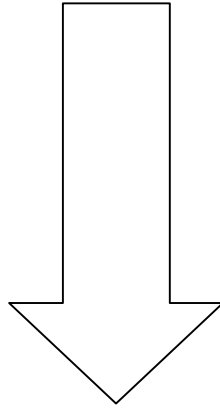
- Minskad stress
- Bättre koncentration
- Förbättrad sömn
- Ökad empati
- Minskad oro/rädsla
- Ökad glädje
- Stärkt immunförsvar
- Hjärnaktiviteten förskjuts från stress till harmoni.

**”I stillhetens källa finner du
svaren?”**

Buddha



GÖRANDE

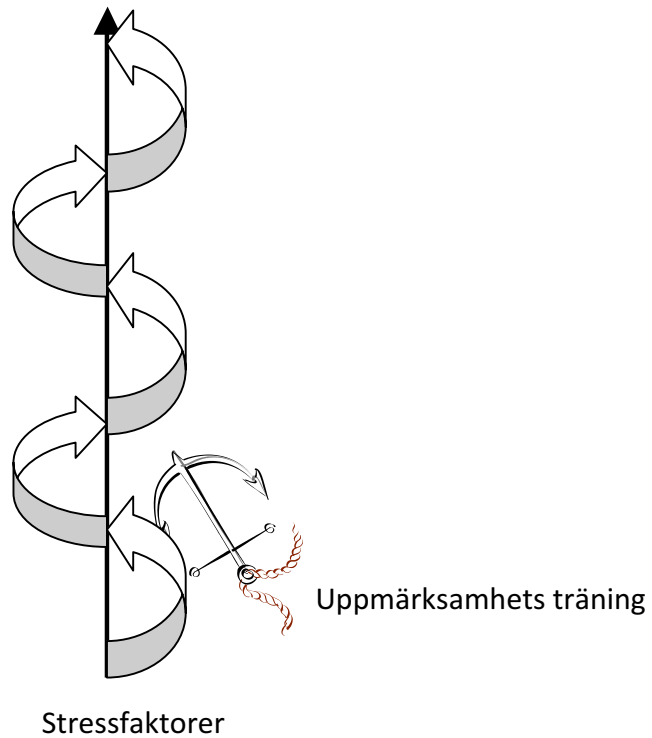


VARANDE

”Vart du än går är du där!”

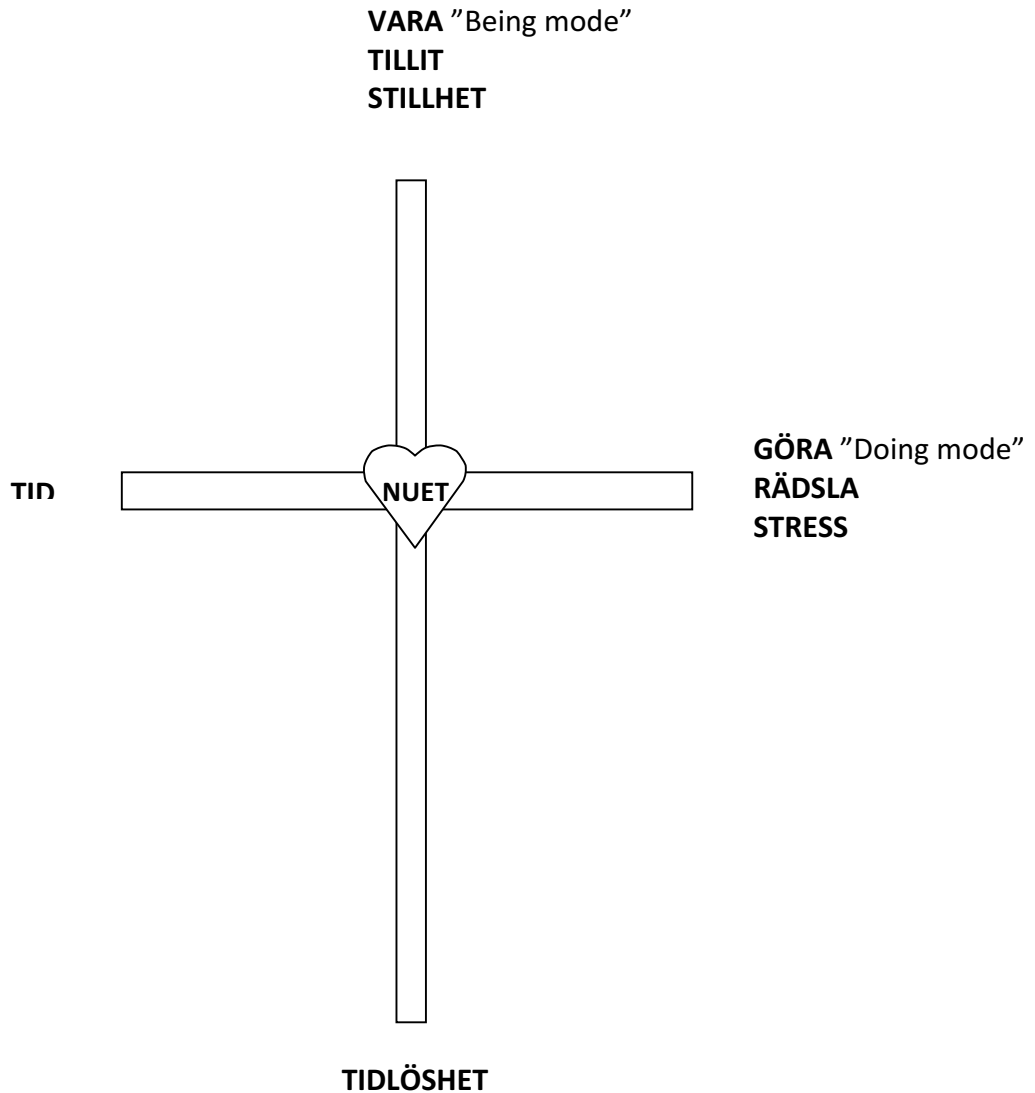
Jon Kabat-Zinn

Stress Spiralen



Andningsankare är neutral fördomsfri observation av vårt andningsmönster/uppmärksamhetsankare, den förtöjer oss i det stilla, fridfulla nuet. Andningsankaret brukar kallas för nyckel till nuet. Andningsankaret är genvägen till sinnesro men uppmärksamhetsträningen är mer än en effektiv avspänningsmetod. Det är en metod där vi utvecklar oss på ett positivt och stressminskande sätt.

Tidskorset



Den horisontella axeln står för vårt liv i tid och rum.

Den vertikala symboliserar tidlösheten – helheten som vi kan erfara när vi är neutralt uppmärksamma – tankar.

Axlarna möts i nuet, där styrs vi av hjärtat i högre grad än hjärnan.

”Happiness is a skill”

”Lyckan är en färdighet”

*Richard Davidsson
Hjärnforskare*

Mindfulness är uppmärksamhet

- I nuet
- Med avsikt
- Icke dömande
- Icke värderande

Jon Kabat-Zinn