

# Selvfordypelse om en mandarin



MINDFULNESS



ØVELSE



5 MIN



INDIVIDUELT ARBEID

Mange som prøvde denne tilsynelatende enkle øvelsen med å tenke på frukten for første gang sa at det var noe av det vanskeligste de måtte gjøre. De syntes det var vanskelig å konsentrere seg i lange perioder og holde seg virkelig i kontakt med seg selv, noe som er en grunnleggende forutsetning for å være til stede. Å tenke på frukten er en trening som utvikler evnen til å øve tilstedeværelse.

## Mål

Dyp tenkning (selvfordypelse) om en mandarin skal vise deg hva tilstanden av oppmerksomhet er. Mindfulness - bevisst oppmerksomhet, mindfulness som praktiseres, senker stressnivået, lar deg takle utfordringer bedre og forbedrer helse og mental motstandskraft. Når du går videre i praksis, trener du oppmerksomheten din ved å gjøre hverdagslige aktiviteter - når du pusser tennene, vasker opp eller rengjør. Fokuser på aktiviteten og "her og nå". Det er flott for å skjerpe sansene og lar oss oppleve signaler fra kroppen og utsiden.

Bevisst tilstedeværelse er et element av karisma og et instrument som påvirker stabiliteten i velvære.

## Råd

Når vi ønsker å øve tilstedeværelse i vårt samspill med andre, men oppmerksomheten forsvinner fra tid til annen, og sinnet begynner å synke tilbake i tanker, er en nyttig teknikk for å komme tilbake umiddelbart til nærvær) å fokusere oppmerksomheten på tærne et øyeblikk (anbefalt i boken Myten om karisma).

## Forfatter/inspirasjon

Forfatter: Monika Górska | COEDRO Coaching Education Development

## Bruksanvisning

*Legg en mandarin foran deg.*

*Velg et stille, behagelig sted. Sett deg ned og ta noen rolige pust. Kjenn luften komme inn gjennom neseborene, legg merke til bevegelsen av brystet og magen. Sjekk at du sitter komfortabelt og fremdeles puster sakte. Slapp av hele kroppen din, og rett oppmerksomheten mot avslapningen fra tærne til toppen av hodet, og følg med etterfølgende følelsene derfra.*

*Se på mandarinene som ligger foran deg. Hvordan ser det ut? Hvilken side får den lys på? Ta frukten i hånden og se nøye på den, som om du så den for første gang. Fokuser bare på det. Ikke vær oppmerksom på omgivelsene dine. Se på huden på mandarinene, eventuelle hull eller slett. Vri den i hånden din; prøv å føle tetthet, tekstur og temperatur ved berøring. Lukt, slikk og trykk på skallet. Legg merke til alt - størrelsen, fargene, lukten, mykheten og lydene den gir når du berører dem, essensielle oljer som frigjøres under trykk.*

*Begynn å skrelle mandarinene sakte og grundig, og se på skallet fra utsiden og innsiden. Videre skiller du den del for del med fokus på hver del - hvordan den skiller seg fra den ene delen til den andre. Hvilke fibre som blir sett i prosessen. Ta en bit av en av delene med fokus på smaksensasjonen - mengden juice, selve smaken; kjenn smaken med hver smaksløk. Svelg, kjenn bittet komme seg fra munnen til magen. Legg merke til hva du føler - i hendene, i hele kroppen, alle sansene osv.*

*Så legg ned mandarinene og vær oppmerksom på hvilke lyder som begynner å komme til deg. Hvilke farger, hvilke dufter? Prøv å kombinere alle disse inntrykkene uten å utelate noen av dem. Ikke engang de som var bitter.*

*Beskriv alle inntrykk og refleksjoner etter denne øvelsen.*

# Hjulet til velvære



VELVÆRE



ØVELSE



25-30 MIN



INDIVIDUELT ARBEID

Ditt nåværende velvære er et produkt av balansen mellom utfordringene livet gir og ressursene som kreves for å takle dem. Med velvære er det som med helse og harmoni. Det kan ikke oppnås for å stoppe der, for vi blir alltid påvirket av muligheter og utfordringer. Et godt liv er noe å kjempe for, og dette krever å være proaktiv og reflektere over det vi gjør vanligvis, det som gir glede, oppfyllelse og tilfredshet.

## Mål

Øvelsen er designet for å gjøre deg oppmerksom på status quo. Det hjelper deg med å svare på spørsmålet hvilken av grunnlagene for velvære som tilfredsstiller deg og hva du trenger å ta vare på for å opprettholde balanse og nyte helse, velvære og føle tilfredshet i sosiale forhold.

## Råd

Til tross for at det krever en proaktiv tilnærming for å oppnå velvære, kan for mye overvåking av lykketilstanden gjøre det vanskelig til å føles. Gjør Hjulet til velvære-øvelsen for å få bevissthet om hva som påvirker og forbedrer din følelse av velvære. Ikke bruk den til å legge noe press på deg selv.

## Forfatter

Monika Górska | COEDRO

## Bruksanvisning

Ved hjelp av hjulteknikken kan du se på de forskjellige grunnlagene for velvære. Balansen mellom de enkelte elementene påvirker stabiliteten. Så sjekk hva din nåværende tilstand er ved å vurdere nivået ditt av tilfredshet på stabiliteten og kraften til en bestemt søyle på en skala fra 1 (ubalanse, ingen tilfredshet) til 10 (full tilfredshet).

- Pillar P – Positive følelser.

Hvor ofte føler du glede, inspirasjon, emosjonell frihet og trygghet samtidig? Føler du optimisme og håp på fremtiden, tilfredshet og stolthet knyttet til fortiden din?

- Pilar E – Engasjement.

Hvor mye flytopplevelse har du? Hvor ofte blir du involvert i arbeidet ditt med en følelse av empowerment, energi og følelsen av å få vingene til å fly?

- Pilar R – Relasjoner/forhold

Hvilke følelser følger deg oftere - følelser av ensomhet eller frykt eller tilfredshet med kontaktene dine, forholdet til familie, venner, naboer?

- Pilar M – Følelse av mening

Vet du hva som er fornuftig for deg? I livet ditt, vet du hva du får en følelse av formål og mening fra? Hvordan vil du rangere tilfredshetsnivået ved å følge din egen vei som gir mening til livet ditt og dine valg?

- Pilar A – Oppnåelser/prestasjoner.

Er du fornøyd med prestasjonene dine? Har du en følelse av autonomi, en tro på deg selv for å ta utfordringer?

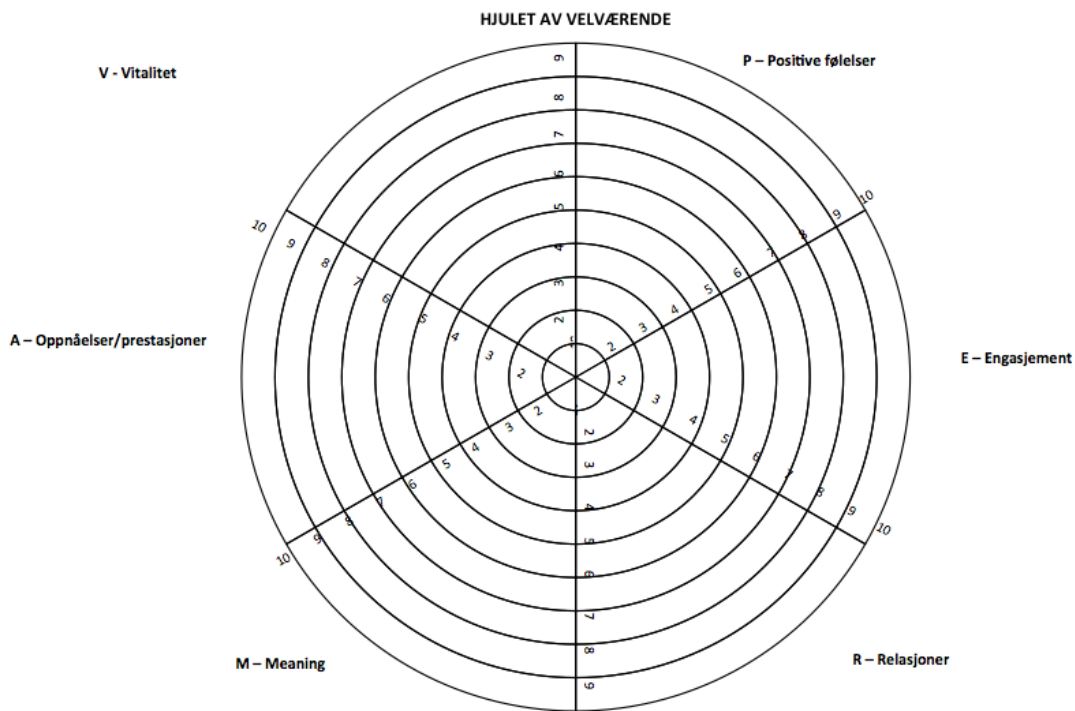
- Pilar V – vitalitet.

Merk svarene dine i riktig del av sirkelen ved å fargelegge riktig nivå. Hjulet til velvære kan se ut som eksemplene nedenfor (i begge eksemplene er ikke søylene balansert)?



Når du har fullført sirkelen (nedenfor), ta en titt på den. På hvilke områder mangler du balanse?

Analyser hvert område.



Svar på spørsmålene:

1. Hva er tankene dine? Hva oppdaget du?
2. Hva ser du på som det viktigste for å øke ditt velvære?
3. Hva virker mest nødvendig for deg for å øke ditt velvære?
4. For å styrke, hvilken søyle kan gjøre de andre mer stabile? (f.eks. forbedring av vitalitet kan ha en god effekt på økende engasjement, positive følelser for å forbedre forhold, etc.)
5. Hvordan tror du ditt nåværende velværenivå påvirker elevene dine?
6. Tenk på hvordan du kan hjelpe elevene dine til å forstå hva velvære er og hvordan de kan påvirke det?

# Effektiv selvhjelp

Følgende råd fra Headington Institute-nettstedet (<https://www.headington-institute.org>) kan gi en praktisk guide til selvhjelp og utvikling av motstandsdyktighet. Se på det regelmessig.

Du vil aldri nå nivået med å ta vare på deg selv for å leve et stressfritt liv. Imidlertid er det mye du kan gjøre for å redusere stressreaksjoner.

Ingen teknikk vil avlaste deg for alt stresset ditt, men å være oppmerksom på følgende tre områder for å ta vare på deg selv vil øke din motstandskraft. Ved å forstå din evne til å takle færre ubehagelige situasjoner som har større stress, og din fleksibilitet som din evne til å "sprette tilbake", spesielt etter en stressende eller traumatisk hendelse.

Områder på selvhjelp:

## Fysisk

- Vanlig øvelse
- Søvn
- Spise sunt
- Driker nok vann
- Humor og latter
- Begrensning av alkoholforbruk
- Pilates, yoga, Thai chi osv.
- Avslappingsteknikker (muskelavslapping, diafragmatisk pust, visualisering)
- Massasje, boblebad, badstue osv.
- Gjentatte aktiviteter (som korssting, turgåing, tegning og matlaging)

## Emosjonell og relasjoner/forhold

- Å pleie forhold
- Regelmessig kontakt med familie / venner
- Samtaler
- Humor
- Konstant støttegruppe
- Refleksjon: føre dagbok, skriving, poesi
- Kreative aktiviteter som tegning, skulptur, matlaging, maling og fotografering
- Filmer, bøker, musikk
- Å ha balanserte prioriteringer
- Forstå traumatisk stress og realistiske forventninger
- Rådgivning (f.eks. Fra en mentor)

## Åndelig

- Å kjenne verdiene dine: Hvor finner du mening og formål i livet?
- Deltakelse i et samfunn med mening og formål
- Vanlig: bønner, lesing, meditasjon
- Åndelig meningsfylte samtaler
- Å synge eller lytte til inspirerende musikk
- Kontakt med religiøse ledere eller inspirerende personer
- Bruk av tiden på kunst, natur eller musikk
- Ensomhet

---

## **COPYRIGHT**

*Dette dokumentet ble opprettet som en del av prosjektet "Motivere. Styrke. Støtte. Opplæringsprogram for frivillige som arbeider med barn" og er fullt opphavsrettsbeskyttet av organisasjonene Coedro Coaching Education Development Monika Górska (Warszawa), Verum Foundation (Warszawa) og Change the World (Oslo) Forfatterne gir lisens til å bruke dette dokumentet under vilkårene i Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) International Public License. Denne lisensen lar deg distribuere, vise og utføre materialet av dette dokumentet bare for ikke-kommersielle formål og under forutsetning av at det bevares i sin opprinnelige form (ingen avledede verk). Fullstendig tekst til lisensvilkårene og tillatt bruk av materialer er tilgjengelig på [www.creativecommons.org](http://www.creativecommons.org).*