

NÚVITUND

Að viðhalda bata með vakandi athygli



VERKEFNAHEFTI



Anna Kristín Þorsteinsdóttir
Jóhanna Kr. Steingrimsdóttir
Inga Hrefna Jónsdóttir



Allar núvitundaræfingarnar eru á www.fifill.is

2. útgáfa 2020

Núvitund: Að viðhalda bata með vakandi athygli. Verkefnahefti

© Anna Kristín Þorsteinsdóttir, Jóhanna Kr. Steingrímsdóttir, Inga Hrefna Jónsdóttir, 2020

Útgefandi: Höfundar

Útgáfustaður: Reykjavík 2020

Öll réttindi áskilin

Hönnun og umbrot: Berglind Birgisdóttir

Kápuhönnun: Kristján Kristjánsson

Letur í meginmáli: Goudy Old Style 13/14 pt.

Prentun: Prentmet www.prentmet.is

Allur réttur áskilinn. Bók þessa má ekki afrita með neinum hætti, svo sem með ljósmyndun, prentun, hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta eða í heild, án skriflegs leyfis höfunda og útgefanda.

ISBN 978-9935-24-386-7

1. útgáfa 2019.

Efnisyfirlit

1. Leiðin út úr sjálfstýringunni	bls. 1
2. Að upplifa á annan hátt	bls. 5
3. Að lifa í núinu	bls. 11
4. Hvenær er ég að forðast?	bls. 19
5. Að leyfa hlutunum að vera eins og þeir eru	bls. 25
6. Að sjá hugsanir sem hugsanir	bls. 29
7. Góðvild í verki	bls. 37
8. Hvað nú?	bls. 43



Leiðin út úr „sjálfstýringunni“

Líkamsskönnun

Skráðu niður á hverjum degi hverju þú tókst eftir í æfingunni. Hvað varstu að hugsa? Hverju tókstu eftir í líkamanum? Hvaða tilfinningar komu upp?

Dagur 1

Hugsun

Skynjun (hverju tókstu eftir?)

Tilfinning

*Það er ekkert „það eina rétta“ við líkamsskönnunina.
Reynsla okkar er reynsla okkar hvernig sem hún er.*

Dagur 2

Hugsun

Skynjun (hverju tókstu eftir?)

Tilfinning

Ef það gerist endurtekið að yfirpyrmandi tilfinningar frá erfiðum atburðum í lífi þínu hellast yfir þig eða ef þú færð endurupplifanir þá er þér ráðlagt að leita hjálpar hjá leiðbeinanda þínum eða öðrum meðferðaraðila.

Dagur 3

Hugsun

Skynjun (hverju tókstu eftir?)

Tilfinning

Dagur 4

Hugsun

Skynjun (hverju tókstu eftir?)

Tilfinning

Tilgangurinn með líkamsskönnuninni er ekki að reyna að slaka á eða að ná einhverju sérstöku ástandi. Það skiptir ekki máli hvað þú skynjar, það mikilvæga er að „skynja það sem er í líkamanum“ eftir bestu getu frekar en að festast í að hugsa um það.

Dagur 5

Hugsun

Skynjun (hverju tókstu eftir?)

Tilfinning

Dagur 6

Hugsun

Skynjun (hverju tókstu eftir?)

Tilfinning

Pegar þú lýkur viku eitt í prógramminu gætir þú tekið þér smá tíma í að fara yfir upplifun þína af æfingunni *líkamsskönnun*. Settu hring utan um það sem þú tókst eftir og skráðu niður það sem kemur upp í hugann.

Dómharka

Syfja

Ró/slökun

Líkamleg óþægindi

Píringur/leiði

Tilfinningalegt ójafnvægi

Annað

Vakandi athygli í daglegu lífi

Daglega: Framkvæma eina athöfn úr daglegu lífi með vakandi athygli. Það er best að velja sömu athöfn alla vikuna.

Merktu við með **X** þá daga sem þú náðir að vera með vakandi athygli við daglegar athafnir

Dagur 1:

Dagur 2:

Dagur 3:

Dagur 4:

Dagur 5:

Dagur 6:

*Núvitund er í sjálfu sér ekki erfið,
áskorunin er að muna eftir að vera í núinu á hverjum degi.*

Að borða með vakandi athygli

Þú tekur eftir með vakandi athygli þegar þú borðar, ert meðvitaður um bragð, lykt, það sem þú sérð og hvað þú skynjar í líkamanum við að borða, á svipaðan hátt og í rúsínuæfingunni.

Merktu við með **X** þá daga sem þú náðir að borða með vakandi athygli:

Dagur 1:

Dagur 2:

Dagur 3:

Dagur 4:

Dagur 5:

Dagur 6:

1. Leiðin út úr „sjálfstýringunni“

*Það er mikilvægt að æfa núvitund í daglegu lífi
því þar þurfum við á henni að halda. Sjáðu hvort það er hægt
með mildi að veita reynslu þinni vakandi athygli.*



Að upplifa á annan hátt

Líkamsskönnun

Æfingin að skanna líkamann gefur okkur tækifæri til að þjálfra athygli okkar. Beina athyglinni að – vera á staðnum – beina athyglinni frá – hring eftir hring, aftur og aftur. Hún hjálpar okkur að stíga út úr heimi hugans og tengjast líkama okkar.

Hvaða hugsanamynstrum tókstu eftir þar sem þú fórst í „að gera“? Skipuleggja og endurtaka? Ásaka og dæma? Vilja flýta sér? Minna sig á ólokin verkefni? Fara yfir atvik úr fortíðinni? Hver voru viðbrögð þín? Gastu farið auðveldlega yfir í „að vera“ eða varstu fastur í „að gera“? Hverju öðru tókstu eftir?

Það getur verið hjálplegt að muna það að góðvild er undirstaða árangursríkrar þjálfunar.

Dagur 1

„Að gera.“ Hvert fór hugurinn (t.d. skipuleggja, flýta sér, dæma, fór hann yfir í fortíðina eða framtíðina)?
Hvernig brástu við?
Það sem ég tók einnig eftir

Hvert skipti sem við tökum eftir að við erum komin í „að gera“ veitir tækifæri til að æfa okkur í að fara yfir í „að vera“ - það er leið til frelsis.

Dagur 2

„Að gera.“ Hvert fór hugurinn (t.d. skipuleggja, flýta sér, dæma, fór hann yfir í fortíðina eða framtíðina)?
Hvernig brástu við?
Það sem ég tók einnig eftir

Dagur 3

„Að gera.“ Hvert fór hugurinn (t.d. skipuleggja, flýta sér, dæma, fór hann yfir í fortíðina eða framtíðina)?

Hvernig brástu við?

Það sem ég tók einnig eftir

Dagur 4

„Að gera.“ Hvert fór hugurinn (t.d. skipuleggja, flýta sér, dæma, fór hann yfir í fortíðina eða framtíðina)?

Hvernig brástu við?

Það sem ég tók einnig eftir

Dagur 5

„Að gera.“ Hvert fór hugurinn (t.d. skipuleggja, flýta sér, dæma, fór hann yfir í fortíðina eða framtíðina)?

Hvernig brástu við?

Það sem ég tók einnig eftir

Dagur 6

„Að gera.“ Hvert fór hugurinn (t.d. skipuleggja, flýta sér, dæma, fór hann yfir í fortíðina eða framtíðina)?

Hvernig brástu við?

Það sem ég tók einnig eftir

Sama hvað hefur gerst í fortíðinni, þá getum við alltaf byrjað aftur hér og nú að gera æfingarnar, í stað þess að dvelja í því að hafa ekki staðið sig.

Þegar þú lýkur viku tvö í prógramminu gætir þú tekið þér smá tíma í að fara yfir upplifun þína af æfingunni líkamsskönnun þessar tvær vikur. Farðu yfir reynslu þína. Skrifaðu niður einn hlut sem þú hefur lært af líkamsskönnunaræfingunni.

.....
.....

Ánægjuleg upplifun

Að vera meðvitaður um ánægjulega upplifun þegar hún á sér stað á hverjum degi. Þetta getur verið eitthvað hversdagslegt eins og að heyra fugla syngja eða sjá barn brosa. Það er mikilvægt að tilfinningin sé jákvæð. Veldu hverju þú veitir athygli, veldu jákvæða upplifun.

Veldu hvernig þú veitir athygli, einblíndu á ánægjulega tilfinningu og aðrar tilfinningar sem koma, hugsanir sem fara í gegnum hugann og það sem þú skynjar í líkamanum.

Þegar vikan er liðin taktu þér smá tíma í að fara yfir listann yfir ánægjulega atburði og skrifaðu niður hluti sem þú hefur lært eða tekið eftir.

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

2. Að upplifa á annan hátt

Skráning á ánægjulegri upplifun

Beindu athyglinni meðvitað að því sem þú upplifir og skráðu eins fljótt og hægt er. Skráðu daglega einn atburð.

	<i>Aðstæður Hvað varstu að gera?</i>	<i>Hverju tókstu eftir? Hvernig voru líkamsviðbrögðin? Lýstu þeim eins nákvæmlega og þú getur.</i>	<i>Hvað varstu að hugsa? Hvaða myndir komu upp í hugann?</i>
1	Fór út að ganga með vini.	Það var sól og fuglasöngur. Ég fann fyrir létti í líkamanum.	Ég er ánægður með að hafa farið út. Það er gaman að fara út að ganga með Jónu.
2			
3			
4			
5			
6			
7			

<i>Tilfinningar</i> <i>Hvaða tilfinningu fannstu fyrir?</i>	<i>Hvaða hugsanir koma upp þegar þú skráir atburðinn niður?</i>
Gleði og ánægju.	Ég er þakklátur fyrir að hafa farið út með vini mínum. Líður betur á eftir.

Vakandi athygli í daglegu lífi

Daglega: Framkvæma eina athöfn úr daglegu lífi með vakandi athygli. Það er best að velja sömu athöfn alla vikuna. Sjáðu hvort það er hægt, með mildi, að veita reynslu þinni vakandi athygli

Merktu við með **X** þá daga sem þér náðir að vera með vakandi athygli við daglegar athafnir

Dagur 1:

Dagur 2:

Dagur 3:

Dagur 4:

Dagur 5:

Dagur 6:

*Núvitund er í sjálfu sér ekki erfið,
áskorunin er að muna eftir að vera í núinu á hverjum degi.*

Tíu mínútna sitjandi öndunaræfing

Merktu við með **X** þá daga sem þú gerðir æfinguna

Dagur 1:

Dagur 2:

Dagur 3:

Dagur 4:

Dagur 5:

Dagur 6:

Það að setja áhersluna á að fylgjast með önduninni kennir okkur að taka fyrir einn hlut í einu og vera í hverju andartaki fyrir sig. Við viljum nálgast þessa reynslu með forvitni, vera opin fyrir hverju því sem kemur upp og taka á móti því með mildi, sátt og þolinmæði. Á þennan hátt getum við smátt og smátt farið að breyta gömlum vanamynstrum.



Að lifa í núinu

Öndun og teygjur

Hlúðu að líkama þínum. Ásetningurinn með þessum æfingum er að vera meðvitaður um það sem þú skynjar í líkamanum og hvernig tilfinningar birtast í líkamanum. Mikilvægt er að þú æfir þig í að virða þín mörk og látir af þeirri tilhneigingu að fara yfir mörkin þín. Ef þú ert slæmur í baki eða hefur önnur heilsufarsvandamál sem geta verið vandmeðfarin, þá er það þitt að ákveða hvort þú gerir þessar æfingar. Einnig að hafa samband við lækni eða sjúkraþjálfara ef þú ert óviss.

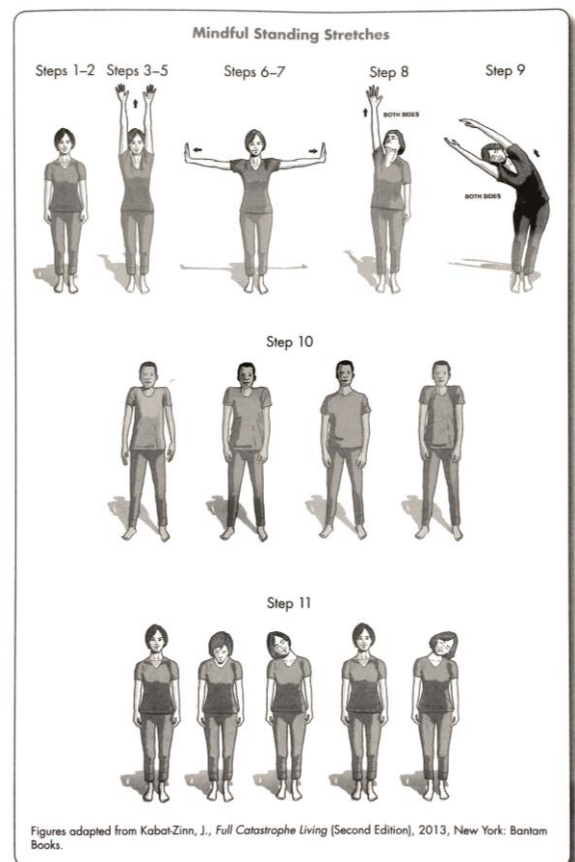
Dagur 1

Öndun og teygjur: Hvað gerðir þú þegar þú tókst eftir að hugurinn hafði reikað?

.....

.....

.....



Við erum ekki að setja bremsur á hugsanirnar, heldur að taka eftir „hér er hugsun“ og setja síðan athyglina aftur á öndunina.

Dagur 3

Öndun og teygjur: Hversu dómharður varstu? Náðir þú að sýna þér mildi þegar þú tókst eftir því að hugurinn fór á flug?

.....

.....

.....

Dagur 5

Öndun og teygjur: Hversu mikil líkamleg óþægindi upplifðir þú á eftir? Hvernig brást þú við?

Hreyfihugleiðsla

Þessi æfing felur í sér mildar teygjur. Mundu að hlúa að líkama þínum.



Dagur 2

Hreyfihugleiðsla: Hversu auðvelt reyndist þér að taka eftir því sem þú skynjaðir í líkamanum í þessari æfingu í samanburði við sitjandi æfingu?

Dagur 4

Hreyfihugleiðsla: Hvernig brást þú við því sem þú skynjaðir í líkamanum?

Dagur 6

Hreyfihugleiðsla: Hverju tókstu eftir í líkamanum? Hvað fannst þér um það?

.....

.....



Andrýmið

Með núvitund er ásetningur okkar að temja hugann og læra leiðir til nálgast erfiðar tilfinningar á árangursríkari hátt um leið og þær koma upp, hvar sem við erum. Oft er ekki möguleiki á að loka augunum og fara í 40 mínútna hugleiðslu. Til að brúa bilið á milli formlegu æfinganna og raunverulega lífsins þar sem við þurfum á því að halda að nota núvitundarnálgun þá notum við stutta æfingu sem við köllum andrýmið. Til að byrja með ætlum við að flétta þessa æfingu inn í daglegt líf okkar. Gerðu þessa æfingu þrisvar sinnum á dag á þeim tíma sem þú velur þér. Það er best ef þú nærð að gera æfinguna á sama tíma á hverjum degi. Einu sinni á dag er gott að hlusta á æfinguna af hljóðskránni en þess á milli að fara sjálfur yfir hana í huganum.



Þriggja mínútna andrýmið er leiðin til að stíga út úr „sjálfstýringunni“ og tengjast aftur því sem er að gerast á þessu andartaki.

Við byrjum æfinguna með því að koma okkur fyrir, eftir bestu getu, í stöðu sem stendur fyrir virðingu, að sitja með reisu. Lokaðu augunum, ef þér finnst það þægilegt. Gefðu þér um það bil eina mínútu til að fara í gegnum hvert þrep.

Fyrsta þrep: Beindu athyglinni inn á við og spurðu þig:

Hver er upplifun mín á þessari stundu? Taktu eftir upplifun þinni á hverju augnabliki fyrir sig. Hvaða hugsanir eru til staðar? Reyndu eftir bestu getu að taka eftir hugsunum sem fara í gegnum hugann, ef til vill getur þú sett orð á einhverjar þeirra.

Hvaða tilfinningar eru hér? Snúðu þér að þeim tilfinningum eða óþægindum sem koma upp. Taktu eftir hvaða tilfinningar eru til staðar hér og nú.

Svona er staðan núna.

Hvað skynjar þú í líkamanum? Þú getur skannað líkamann og athugað hverju þú tekur eftir, spennu eða einhverju öðru. Þú ert að taka eftir því sem þú upplifir á þessari stundu.



Annað þrep: Færðu athyglina yfir á öndunina, taktu eftir þegar kviðurinn þenst út við innöndun og dregst saman við útöndun. Beindu athyglinni að sérhverjum andardrætti. Notaðu öndunina sem akkeri til að tengja þig við líðandi stund. Í hvert sinn sem hugurinn reikar færirðu hann með mildi aftur að önduninni.

Priðja þrep: Þú víkkar athyglina aftur yfir á líkamann í heild en heldur áfram að taka eftir önduninni. Taktu eftir líkamsstöðu þinni, svipbrigðum og því sem þú skynjar í líkamanum. Ef þú tekur eftir einhverjum óþægindum eða spennu í líkamanum, gerðu þá tilraun til að anda inn í svæðið og að anda út frá því við útöndun. Kannski finnur þú að svæðið mykist og að þú sleppir við hverja útöndun. Eftir bestu getu færðu þessa víkkuðu vitund, inn í næstu andartök dagsins.

Skráðu hér á hvaða tíma dags þú stefnir að því að gera andrýmisæfinguna:

Tími 1

Tími 2

Tími 3

Ef hugurinn reikar eru það ekki mistök eða ósigur, hugurinn vinnur á þennan hátt. Markmið þessarar æfingar er ekki að koma í veg fyrir að hugurinn reiki heldur að nota tækifærin, þegar þú tekur eftir því, til að efla færni þína í að:

- Taka eftir að hugurinn hefur reikað, án þess að gagnrýna þig eða dæma.
- Staldra við svo lengi að þú vitir hvar hugurinn hefur verið.
- Sleppa því sem kom upp í hugann eða því sem hugurinn festist í.
- Færa athyglina aftur yfir á öndunina, varlega og með mildi.

Þessi æfing gefur okkur endurtekin tækifæri, til að koma til baka úr tímaferðalögum og byrja aftur, hér og nú, á þessari stundu, á þessu andartaki.

Þriggja mínútna andrýmisæfingin er ein mikilvægasta núvitundaræfingin.

Kjarninn í hugleiðslu er að taka eftir því þegar hugurinn fer á flug og færa hann aftur að önduninni. Læra að þekkja ástand hugans „að gera“ og síðan varlega að flytja okkur í það „að vera“. Bara að taka eftir hvenær hugurinn hefur reikað og að færa hann aftur til baka er kjarni hugleiðsluæfinga, lærum þannig að taka eftir hvenær við erum í því „að gera“ og með mildi förum yfir í það „að vera“.

*Með æfingunni, getum við lært að safna okkur saman og róa öldur hugans.
Við munum þá upplifa ró og frið sem er á bak við öldugang hugsananna.*

Óþægileg upplifun

Taktu daglega eftir óþægilegum atburðum þegar þeir gerast. Þessi æfing býður okkur upp á að taka eftir á annan hátt og setja athyglina viljandi á það sem okkur þykir óþægilegt. Með þessu ætlum við að sjá hvort við náum að greina reynsluna niður í óþægilegar tilfinningar, aðrar tilfinningar, hugsanir sem fara í gegnum hugann og hvað þú skynjar í líkamanum. Með því að greina óþægilega atburði á þennan hátt erum við að byrja að læra nýja leið til að nálgast óþægilegar tilfinningar og upplifun. Sjáðu hvort þú náir að greina þar á milli.

Við bregðumst oft sjálfvirkir við óþægilegum tilfinningum með því að vilja losna við þær eða komast frá þeim. Líkaminn getur gefið okkur vísbendingu um að við séum að forðast. Þú gætir hafa tekið eftir spennu og andúð í líkamanum sem tengist því að „vilja losna við“. Við höfum öll okkar ákveðnu merki sem koma fram, kannski í andliti, öxlum, maga, höndum eða brjósti. Taktu eftir þínu mynstri.

Að forðast að upplifa óþægilegar tilfinningar þýðir að við reynum að halda erfiðri eða óþægilegri reynslu í fjarlægð. Við viljum ekki skoða hana og lítum á hana sem nokkurs konar ógn. Taktu eftir hvað gerist þegar þú tekur eftir óþægilegri reynslu og skoðar með ásetningu innihald, skynjun í líkamanum, tilfinningar og hugsanir. Við ætlum að setja athyglina á það sem er óþægilegt.

Það eru oft sögurnar sem við segjum okkur um óþægilega reynslu sem virkja hugsanir sem búa til og halda lífi í vanlíðan okkar. Við gætum t.d. sagt við okkur: „Mér ætti ekki að líða svona. Hvers vegna er ég svona vitlaus og veiklunda?“ Eða við gætum spurt okkur „Hvað ef þetta gerist aftur?“ Þannig að okkur líður enn verr. Sjáðu hvort það sé möguleiki að taka eftir hvernig hugsanir þínar næra vítahring sem eykur óhamingju þína.

Skráning á óþægilegri upplifun

Beindu athyglinni meðvitað að því sem þú upplifir og skráðu eins fljótt og hægt er. Skráðu daglega einn atburð.

	<i>Aðstæður Hvað varstu að gera? Hverju tókstu eftir?</i>	<i>Hvernig voru líkamsviðbrögðin? Lýstu þeim eins nákvæmlega og þú getur.</i>	<i>Hvað varstu að hugsa? Hvaða myndir komu upp í hugann?</i>
1	Að bíða í röð í búðinni og einhver ryðst fram fyrir.	Spenna í kringum augun, spenna í kjálkum, mér féllust hendur.	„Ég ætti að vera ákveðinn, sumt fólk hugsar bara um sjálft sig.“ „Ef ég væri ekki svona ósýnilegur þá myndi fólk ekki troðast fram fyrir.“
2			
3			
4			
5			
6			
7			

	<i>Tilfinningar</i> <i>Hvaða tilfinningu fannstu fyrir?</i>	<i>Hvaða hugsanir koma upp þegar þú skráir atburðinn niður?</i>
1	Reiði en síðan sektarkennd yfir að standa ekki með mér.	
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Í vikulok líttu þá yfir reynslu þína af þessu verkefnablaði. Skráðu hér einn hlut sem skiptir máli að muna, eitthvað sem þú hefur lært eða tekið eftir.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hvenær er ég að forðast?

Sitjandi öndunaræfing

Pegar þú gerir sitjandi öndunaræfingu, taktu þá eftir merkjum um andúð og forðun:

- Taktu sérstaklega eftir óþægilegum tilfinningum, líkamsskynjun eða hugsun og taktu eftir hvernig þú bregst við, sérstaklega með líkamanum.
- Sjáðu hvort þú getir, smátt og smátt farið að þekkja áhrif andúðar. Hvernig tekur þú eftir andúð? Hvernig og hvar skynjar þú hana í líkamanum? Hvaða áhrif hefur hún á hugsun þína?
- Hver eru þín forðunareinkenni?
- Þegar þú ferð að þekkja forðun, sjáðu hvort það er hjálplegt að segja við þig: „hér er forðun“, hvenær sem þú sérð hana birtast.
- Skráðu niður á hverjum degi hverju þú tekur eftir.

Dagur 1

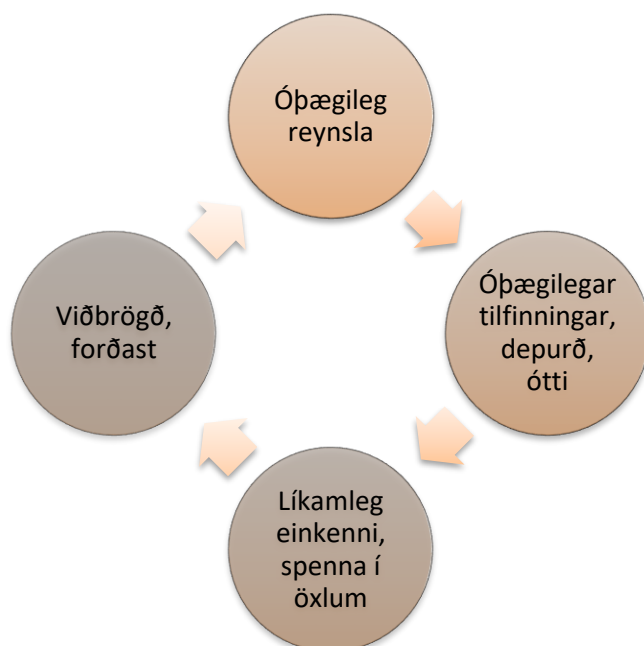
Þegar þú tekur eftir óþægilegri hugsun, tilfinningu eða skynjun, hvar er skynjunin sterkust í líkamanum?

.....

.....

Tókstu eftir einhverju öðru?

.....



Dagur 2

Hvaða mun fannstu í vitund þinni þegar þú hafðir athyglina á önduninni annars vegar og svo þegar athyglin var á hljóðum hins vegar?

.....

.....

Ég tók einnig eftir

.....

.....

Athygli sem beinist að einhverju ákveðnu (*focused attention*) og athygli sem beinist að rýminu í kringum okkur (*spacious attention*)

Daglegar æfingar í þessari viku byrja á að beina athyglinni að önduninni. Síðan ætlum við að víkka athyglina yfir á líkamann, síðan á hljóð og umhverfið í kringum þig. Að lokum víkkum við athyglina þannig að hún beinist ekki að neinu sérstöku. Það er verið að vinna með forðun bæði þegar athyglinni er beint að einhverju ákveðnu og þegar athyglin er víkkuð.

Þegar athyglinni er beint að einhverju sérstöku þá hjálpar það huganum að safna sér saman og ná stöðugleika. Hjálpar þér að vera á staðnum þrátt fyrir óskemmtilega eða óþægilega reynslu eða upplifun. Þetta hjálpar þér koma til baka hér og nú þegar hugurinn fer á sjálfstýringu eitthvað í burtu, í eitthvað gamalt eða inn í framtíðina eða fær þig til að aftengja þig við stað og stund.

Það að víkka athyglina getur hjálpað þér að sjá heildarmyndina, ekki aðeins óþægindin heldur einnig hvernig þú ert að bregðast við reynslunni. Þetta hjálpar til við að taka eftir hvort forðun eða andúð er til staðar og taka eftir áhrifum á líkama og huga. Þetta hjálpar einnig við að sjá hlutina með meiri yfirvegun og setja þá í víðara samhengi. Þegar við erum að forðast eitthvað þá þrengist athyglin á það sem er óskemmtilegt eða óþægilegt og öll reynslan verður vandamálið. Með því að víkka athyglina þá tökum við með í myndina aðra líkamshluta eða aðra þætti reynslunnar. Þetta hjálpar okkur til að sjá bæði það sem er að valda okkur óþægindum og það sem er í lagi.

Dagur 3

Hvað gerðist þegar þú spornaðir gegn óþægilegum tilfinningum? Var það þægilegt eða óþægilegt?

.....

Ég tók einnig eftir

.....

Æfing: Að halda út líkamleg óþægindi

Líkamleg óþægindi gefa okkur tækifæri til að læra hvernig hægt er að bregðast á áhrifaríkari hátt við alls konar óþægilegri reynslu, þar með talið andlegri vanlíðan. Þessi færni mun frelsa þig frá því að vera fastur í þunglyndi, kvíða og streitu.

Þegar þú verður var við líkamleg óþægindi sjáðu hvort það er möguleiki að setja viljandi athyglina inn í líkamshlutann þar sem óþægindin eru. Þegar þangað er komið rannsakaðu með mildi og forvitni nákvæmlega hverju þú tekur eftir.

Hvað nákvæmlega er ég að finna? Hvað er þetta? Breytist þetta með tímanum? Eru einkennin mismikil milli svæða? Hugmyndin er ekki að hugsa um það sem við finnum heldur

að skynja reynsluna beint. Þú getur notað öndunina til að flytja athyglina yfir á svæðið, „anda inn í“ það eins og þú gerðir í líkamsskönnuninni.

Með því að setja athyglina vísvitandi á svæðið og inn í það þá snýrð þú við ósjálfráðu viðbragði sem er að forðast og ýta frá sér óþægilegri reynslu. Þú getur farið að sjá forðunina skýrar. Þú gætir einnig byrjað að sjá óþægindi í líkamanum eins og þau eru, ekki eitthvað slæmt sem við verðum að losna við heldur eitthvað sem kemur og fer, skynjun í líkamanum sem við getum sett athyglina á og þekkt.

***Að skoða reynslu okkar þýðir að færa mildi og áhuga inn í upplifunina sjálfa í stað þess að hugsa um og reyna að greina hana.
Það að skoða opnar og græðir.***

4. Hvenær er ég að forðast?

Dagur 4

Hvernig brást þú við líkamlegum óþægindum?

Ég tók einnig eftir

Dagur 5

Þegar þú tókst eftir forðun, hvernig brást þú þá við?

Var eitthvað fleira sem vakti athygli þína?

Gagnleg aðferð þegar við skoðum andúð er að:

- Þekkja.
- Nefna.
- Meðhöndla með virðingu og leyfa andúðinni að vera þar til hún hverfur.
- Halda áfram að rannsaka, með mildi og vakandi athygli, hvernig hún hefur áhrif á líkama þinn.

Dagur 6

Leitaðu eftir hvernig andúð hefur áhrif á líkama þinn: Svipbrigði í andliti, spennan í öxlum, þyngsli í brjósti eða maga. Skráðu einkennin hér fyrir neðan. Einkenni andúðar og forðunar hjá mér eru:

Tókstu eftir einhverju öðru?

Þriggja mínútna andrými með viðbót

Fram að þessu höfum við æft andrýmið af og til yfir daginn eða þegar „sjálfstýringin“ hefur tekið yfir. Gott er að nota andrými þegar þú finnur fyrir óþægindum í huga eða líkama til að hlúa að þér. Til að undirbúa þig fyrir andrýmið, eins og við höfum gert áður, er gott að fara í beina og virðulega stöðu. Leyfa þessari breyttu stöðu vera táknið fyrir það að stíga út úr sjálfstýringunni. Leyfðu augunum að lokast ef þér finnst það þægilegt eða horfðu á gólfið fyrir framan þig ef þú vilt það heldur.

Þegar þú ert tilbúinn förum við í **skref eitt**. Taktu eftir hvað er að gerast hjá þér á þessari stundu. Hvað ertu að hugsa? Hvaða tilfinningum finnur þú fyrir? Hvað skynjar þú í líkamanum? Þér gæti fundist hjálplegt að lýsa og skilgreina hverju þú tekur eftir. Að setja orð á upplifun þína, til dæmis dapurleiki eða sjálfsásakandi hugsanir eða hér er reiði eða ég finn fyrir þrengslum í hálsinum.

Nú förum við í **skref tvö**. Færðu athyglina með mildi á öndunina í kviðnum. Fylgdu andardrættinum eftir bestu getu alla leið við innöndun og alla leið við útöndun. Notaðu öndunina sem akkeri til að tengja þig við þetta andartak. Ef að hugurinn er út um allt færðu hann þá varlega aftur að önduninni. Ef til vill með því að telja í hverjum andardrætti til að hjálpa þér að halda athyglinni. Innöndun 1. Útöndun 1. Innöndun 2. Útöndun 2 og svona áfram upp í 5 og byrja þá aftur.

Nú færum við okkur í **skref 3**. Víkkum athyglina í kringum öndunina svo að samhliða því að fylgjast með önduninni tekur þú eftir líkamanum sem heild, líkamsstöðu þinni og svipbrigðum í andlitinu eins og þau eru núna. Ef þú tekur eftir að einhverjar hugsanir eru að trufla þig, taktu þá eftir hvort þú skynjir á sama tíma einhverja spennu í líkamanum. Andaðu inn í tilfinninguna á innöndun og andaðu út frá svæðinu við útöndun. Kannski mýkist og losnar um spennuna við hverja útöndun. Ef þú vilt þá getur þú sagt við þig, þetta er nú þegar hér, hvað sem þetta er, þetta er nú þegar hér. Leyfðu mér að finna það. Ef það hættir að kalla á athygli þína færðu þá athyglina á aðeins það að sitja hér heill eins og þú ert og andar. Eftir bestu getu færðu þessa vikuðu athygli á næstu andartök dagsins.

Hornsteinninn í núvitund er að læra að bregðast við óþægilegri og erfiðri upplifun með ásetningu og gera andrýmisæfinguna í stað þess að fara sjálfvirk í andúð og forðun.

4. Hvenær er ég að forðast?

Andrýmið getur gefið þér möguleika á að taka eftir andúð og forðun í daglegu lífi ásamt því að bregðast við á hjálplegri hátt.

Að ganga með vakandi athygli

Þegar þú gengur með núvitund, veist þú að þú ert að ganga. Þú finnur að þú ert gangandi, að fullu til staðar í hverju skrefi, gengur til að ganga, án þess að hafa eitthvað markmið að stefna að. Þú setur athyglina á það sem þú tekur eftir í líkamanum við gönguna, sleppir öllum hugsunum eða tilfinningum um skynjunina sjálfa.

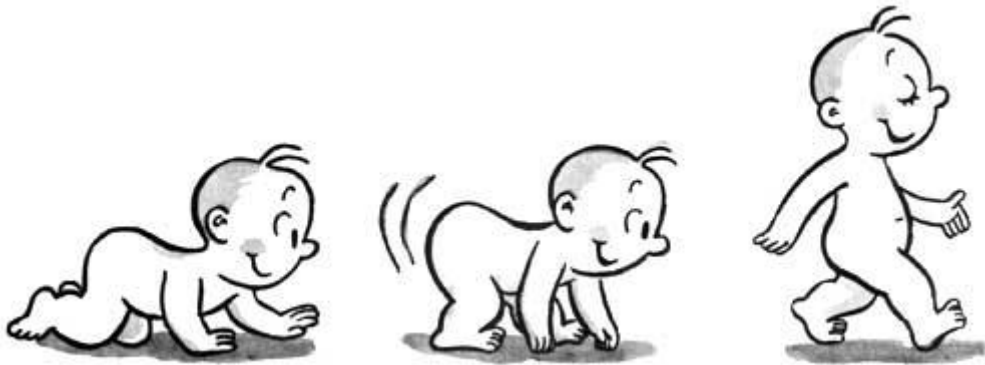
Hverju tókstu eftir?

.....

.....

.....

.....





Að leyfa hlutunum að vera eins og þeir eru

Að takast á við erfiðleika

Við hættum að reyna að hafa hlutina öðruvísi en þeir eru. Um er að ræða þrjú skref til að leyfa óþægindum eða erfiðri reynslu „að vera“.

Fyrsta þrep: Þú setur athyglina meðvitað á þann stað í líkamanum þar sem þú finnur mest fyrir óþægindum eða erfiðleikum. Jafnvel þó að erfiðleikarnir komi fram í hugsunum eða tilfinningum þá getur þú fundið tengingu í líkamanum sem tengist erfiðri upplifun.

Annað þrep: Þú tekur eftir með góðvild og mildi hvernig líkaminn bregst við erfiðleikum. Finnur þú fyrir spennu, þörf á að ýta frá þér eða að vilja ekki vita af einhverju (forðun)? Tekur þú eftir andúð í líkamanum?

Þriðja þrep: Þú tekur eftir, með áhuga og góðvild, hvernig erfiðleikarnir birtast eða koma fram í líkamanum. Leyfirðu þeim hvíla í vitund þinni og þú rannsakar með mildi og forvitni, þú upplifir það sem er og leyfir því að vera.

Að leyfa reynslu „að vera“, gefa rými fyrir það sem er, hvað sem það er, frekar en að reyna að skapa eitthvað annað ástand.

Skráðu niður á hverjum degi eftir að hafa gert sitjandi öndunaræfingu nokkur orð um reynslu þína:

Dagur 1 (hlusta á hljóðskrána)

Hvar í líkamanum tókst þú eftir erfiðleikum, andúð eða forðun?

.....

.....

Var eitthvað annað sem þú tókst eftir?

.....

.....

5. Að leyfa hlutunum að vera eins og þeir eru

Jóna: „Þegar ég hugsaði um erfiðleika, fann ég fyrir þeim í hálsinum. Hálsinn virkaði þröngur, stífur, eins og eitthvað væri vafið um hálsinn. Mér leið eins og ég gæti ekki andað. Mér líkaði það alls ekki. Ég reyndi allt –andaði inn í það, slakaði o.s.frv. en það fór ekki. Ég fékk smá kvíðakast... hvað ef þetta fer ekki? Síðan sagði röddin á disknum eitthvað um að taka eftir hvernig ég tengdist því sem ég skynjaði í líkamanum. Ég hafði ekki skilið hvað þetta þýddi fyrr en ég gerði mér grein fyrir að þetta átti ekki bara við tilfinningar í hálsinum en líka staðreyndina **að ég vildi ekki hafa þessar tilfinningar!!!** Ég hugsaði með sjálfri mér. Er eitthvað þarna sem ég sé ekki eða er að missa af? Eitthvað sem ég finn ekki? Ég skannaði líkamann aftur. Ég uppgötvaði að það „að vilja ekki“ var að valda líkamlegum viðbrögðum sem voru ekki í hálsinum heldur í kviðnum. Ég byrjaði að færa athygli mína, með mildi að þessu svæði og fljótlega hvarf tilfinningin í kviðnum og hálsinum. Ég hafði ekki búið við því. Ég hugsaði að það hafi hjálpað að ég var ekki að reyna að breyta neinu á þessu augnabliki. Þetta kom mér mjög á óvart.“

Dagur 2 (ekki hlusta á hljóðskrána)

Hvar í líkamanum tókst þú eftir erfiðleikum, andúð, mótstöðu eða að vilja ekki?
Hvað var það sem gerðist varðandi erfiðleikana eða forðunina eða andúðina?

.....
.....

Dagur 3 (hlusta á hljóðskrána)

Hvar í líkamanum tókst þú eftir erfiðleikum, andúð, mótstöðu eða að vilja ekki?
Hvað var það sem gerðist varðandi erfiðleikana eða forðunina?

.....
.....

Dagur 4 (ekki hlusta á hljóðskrána)

Hvar í líkamanum tókst þú eftir erfiðleikum, andúð, mótstöðu eða að vilja ekki?
Hvað var það sem gerðist varðandi erfiðleikana eða forðunina?

.....
.....

Dagur 5 (hlusta á hljóðskrána)

Hvar í líkamanum tókst þú eftir erfiðleikum, andúð, mótstöðu eða að vilja ekki?
Hvað var það sem gerðist varðandi erfiðleikana eða forðunina?

.....
.....

María: „Þegar ég kallaði fram erfiðleika þá tók ég eftir mikilli spennu í líkamanum. Þegar ég andaði inn í óþægindin urðu þau að einhverju tómarúmi... ég andaði inn og út frá þessu svæði. Eins og þegar þú kemur heim úr frí og opnar hurðir og glugga til að lofta út... þetta var eins og það... spennan í kringum óþægindin var ennþá til staðar en ég hugsaði, þú ert þarna ennþá, það er allt í lagi, það loftar um þetta, þetta er allt í lagi. Það varð til auðið rými og ég gat horft á þetta. Ég fann ennþá fyrir smá spennu í líkamanum en ekki eins mikilli og ég náði að anda inn í hana. Í byrjun var þetta það eina sem ég fann, ég var svo spennt að ég tók ekki eftir öðru en þessu. Eins og stór steinn. Hann var það stór að þú komst ekki fram hjá honum en síðan minnkaði hann í lítinn stein... hann var þarna ennþá en var orðinn lítill. Þetta var gott því að ég held að með því að vera að ýta þessu frá mér hafi ég setið á þessu og varnað því að þetta kæmi upp á yfirborðið. Ég hef ekki leyft þessu áður að vera hér. Ég hélt að þetta yrði of erfitt. Nú hef ég fundið leið til að vera með því sem er.“

Dagur 6 (ekki hlusta á hljóðskrána)

Hvar í líkamanum tókst þú eftir erfiðleikum, andúð, mótstöðu eða að vilja ekki? Hvað var það sem gerðist varðandi erfiðleikana eða forðunina?

.....

.....

***Að vera, býr til rými þar sem við getum
haldið út erfiðleikana með góðvild.***

Þriggja mínútna andrými

Gerðu þriggja þrepa andrýmið þrisvar á dag alla daga vikunnar á þeim tíma sem þú velur þér. Sjáðu hvort þú getur gert æfinguna án þess að hlusta á diskinn.

Þriggja mínútna andrými með viðbót

Á hverjum degi, sem viðbót við þriggja þrepa andrýmið, gerðu þessa æfingu í hvert sinn sem þú tekur eftir óþægilegri tilfinningu, spennu, mótstöðu eða að vilja ekki að hlutirnir séu eins og þeir eru. Einhvern tímann í þessari viku skráðu þá niður nokkrar setningar um atvik þar sem þér fannst þriggja þrepa andrýmið hjálplegt. Hverjir voru erfiðleikarnir? Hvernig brástu við? Hver voru áhrifin?

.....

.....

5. Að leyfa hlutunum að vera eins og þeir eru

Vertu vinur

Gerðu þessa æfingu á hverjum degi. Hverju tókstu eftir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Magnús: „Ég var að fara að heimsækja föður minn á sjúkrahúsið síðasta mánudag. Maður veit aldrei hvað gerist þegar maður kemur þangað... maður fær svo blönduð skilaboð. Ég vaknaði upp snemma á sunnudagsmorgni í kvíðakasti. Ég hugsaði, óþægilegur atburður, óþægilegur atburður, óþægilegur atburður, sem er eitthvað sem ég hef ekki gert áður. Ég hugsaði, Hvaða tilfinningar hefur þú núna?“ Ég var mjög ánægður vegna þessa.

Laufey: „Ég lenti í bílslysi 2007 og slasaðist illa á baki. Þetta hafði svo mikil áhrif og ég var með svo mikla verki að ég varð að taka mér frí frá námi í eitt ár til að ná mér. Þegar ég byrjaði aftur í skólanum þurfti ég að taka stóra skammta af lyfjum til að þola verkina. Þetta vor fór ég á 8 vikna núvitundarnámskeið sem gjörbreytti lífi mínu. Það hjálpaði mér að verða meðvituð um líkamann og með vakandi athygli átti ég auðveldara með að ráða við verkina. Það kenndi mér að forðast ekki verkina, heldur að setta mig við nærveru þeirra, sem varð til þess að þeir höfðu minni áhrif á hugsanir, tilfinningar og virkni. Ég náði annarskonar tengslum við verkina, sá þá á nýjan hátt. Það hjálpaði mér einnig að verða meðvituð um líkamsstöðu mína. Þegar ég lauk námskeiðinu náði ég að hætta á verkjalyfjunum og skipti þeim út fyrir núvitundaræfingar í daglegu lífi.“



Að sjá hugsanir sem hugsanir

Sitjandi öndunaræfing

Þrjár leiðir til að nálgast hugsanir

Leið 1. Þegar þú tekur eftir því að hugurinn hefur farið á flug frá þeim stað sem þú ætlaðir að hafa athyglina á (öndun, líkamanum eða hljóði), **staldraðu þá við** og taktu eftir hugsunum, myndum eða minningum sem koma upp og segðu síðan hljóðlega við sjálfan þig „**hugsun**“. Mundu eftir að sjá þessar hugsanir sem hugsanir og færðu síðan athyglina varlega og með góðvild aftur á það sem ásetningur þinn er að hafa athyglina á hverju sinni; öndun, líkama, hljóði eða einhverju öðru.

Leið 2. Beindu athygli þinni að hugsunum á sama hátt og þú gerðir við hljóð; tókst eftir hljóðum, tókst eftir hvernig þau byrja, þróast og hverfa síðan.

Þú gætir séð fyrir þér hugsanir:

- Eins og þeim væri varpað á tjald í bíói. Þú situr og horfir á tjaldið, bíður eftir að hugsun eða mynd komi fram. Þegar hún birtist þá tekur þú eftir henni eins lengi og hún er á skjánum og síðan leyfir þú henni að hverfa.
- Eins og þær komi inn á tómmt svið og fari út hinum megin.
- Eins og hugurinn sé himininn og hugsanirnar séu ský eða fuglar sem fljúga hjá.
- Eins og hugsanir séu laufblað sem flýtur áfram með straum árinna.

Til að byrja með er markmið þessarar æfingar að taka eftir hugsunum í 3-4 mínútur í senn. Það reynist engum auðvelt að nálgast hugsanir beint á þennan hátt.

Leið 3. Þegar þú tekur eftir uppáþrengjandi eða stöðugum hugsunum eða að hugsunum fylgja sterkar tilfinningar þá er gott að muna að tilfinningar koma oft í „pakka“ með því sem þú skynjar í líkamanum, tilfinningum og hugsunum sem tengjast því. Taktu eftir hugsun sem hugsun. Farðu síðan bak við hugsunina og taktu eftir hverju þú tekur eftir í líkamanum, hvernig þú finnur tilfinninguna sem kveikti á hugsuninni. Taktu eftir öllum líkamanum og sérstaklega svæðinu þaðan sem sterk einkenni koma frá, alveg eins og þú gerðir þegar þú vannst með erfiðleika.

Dagur 1

Hver voru áhrif þess að minna þig á að taka eftir hugsunum sem hugsunum með því að stoppa og segja við þig „hugsun“ og snúa þér síðan aftur að önduninni.

.....

.....

Tókstu eftir einhverju öðru?

.....

Dagur 2

Hvað gerðist þegar þú beindir athyglinni að hugsunum?

.....

.....

Dagur 3

Hvernig brást þú við hugsunum sem komu upp? Hvað gerðist?

.....

.....

Með núvitund getum við séð hugsanir sem hluta af heildarmyndinni. Í stað þess að flækjast í hugsununum, er gott að beina athyglinni að tilfinningunni sem leiðir af sér hugsun. Með vakandi athygli könnum við: „Hvaða tilfinningar upplifi ég á þessari stundu?“

Núvitund býður okkur upp á að sjá hugsanir eins og einn þátt af heildarmyndinni. Við setjum athyglina beint á líðan okkar, þaðan sem hugsanir verða til, í stað þess að festast í hugsununum sjálfum. Með vakandi athygli rannsökum við: „Hvað er það sem ég er að upplifa á þessu andartaki?“

Lovísa: Vikan var búin að vera erfið og mér leið ekki vel. Ég vissi að undir venjulegum kringumstæðum væri líklegt að líðan mín myndi fara yfir í þunglyndi. Ég var á biðstofunni á heilsugæslunni með eitt af börnum mínum, undir álagi vegna þess að ég varð að fara úr vinnunni. Hluti af mér hugsaði: „Hvað á yfirmaður minn eftir að segja“ og annar hluti af mér hugsaði: „Því ætti ég ekki að vera hér? Ég hef fullan rétt á því“ og svo áfram og áfram. Ég tók eftir hvað var að gerast en ekki á sama hátt og áður þar sem ég hefði sagt við mig að vera ekki svona vitlaus. Þess í stað staldraði ég við og viðurkenndi hvernig mér leið. Reið, þreytt, ráðvillt og áhyggjufull vegna dóttur minnar. Síðan fann ég hvernig ég náði að vikka sjónarhorn mitt og gat sagt við mig: „Það er í lagi að líða svona, það er í lagi. Ég leyfði tilfinningunum að vera, án þess að reyna að ýta þeim frá mér og þær hjöðnuðu.“

Dagur 4

Hvernig voru viðbrögð þín og hvernig leið þér gagnvart hugsununum sem komu upp? Fannst þú fyrir óþolinmæði, þirringi, vildir þú að þær væru ekki hér eða samþykktir þú þær, sýndir áhuga eða varstu hlutlaus?

Eitthvað annað?

Mildi í eigin garð þýðir að þú leyfir þér að vera eins og þú ert á þessari stundu.

Dagur 5

Taktu eftir hvort þú kemur auga á hugsanamynstur sem þú þekkir? Hvaða áhrif hefur það á þig?

Eitthvað annað?

Dagur 6

Hvaða form taka hugsanirnar á sig? Koma þær eins og orð, myndir eða koma þær án orða eða mynda? Ef þær koma sem orð, hvernig er þá tónninn í röddinni?

.....

.....

Eitthvað annað?

.....

.....

Andrýmið: Leið til að sjá hugsanir á annan hátt

Þriggja mínútna andrými

Gerðu þriggja mínútna andrými, þrisvar á dag þessa vikuna með áherslu á hugsanir.

1. Taktu eftir hvernig hugsanir koma og fara, án þess að þú þurfir að elta þær.
2. Minntu þig á að líta á neikvæðar hugsanir eins og eitthvað sem fer í gegnum hugann frekar en staðreyndir.
3. Skrifðu niður hugsanir þínar. Þetta hjálpar þér við að sjá þær eins og þær eru án þess að bæta tilfinningum við þær og þær verða ekki eins yfirþyrmandi. Hléið sem verður frá því að hugsun kemur upp og þangað til að þú skrifar hana niður gefur þér tækifæri til að sjá hlutina í stærra samhengi.
4. Sjáðu hvort þú þekkir hugsanamynstrin.
5. Settu athyglina á tilfinningarnar sem koma upp, með góðvild og mildi og spyrðu þig: Hvaða tilfinningar finn ég hér og nú? Hvernig finn ég þær í líkamanum?

Þriggja mínútna andrými með viðbót

Með athyglina á hugsanir. Taktu andrýmisæfinguna hvenær sem þú tekur eftir óþægilegum tilfinningum eða þú finnur að þú hefur sogast inn í hugsanirnar.

Ef neikvæðar hugsanir eru enn til staðar eftir að þú tekur andrýmisæfinguna, þá hefur þú val um það hvað þú gerir næst:

- Fara aftur inn í aðstæðurnar.
- Setja athyglina á líkamann.
- Setja athyglina á hugsanirnar og skoðar þær nánar.

Hættumerki

Hvað er það sem kallar fram vanlíðan eða þunglyndi hjá þér? Þetta geta verið ytri þættir (aðstæður sem þú lendir í) eða innri þættir (hugsanir, tilfinningar, minningar eða áhyggjur). Hugsaðu um smáa hluti og stóra, stundum getur það sem virðist vera léttvægt orðið neisti að einhverju stærra.

.....

.....

Hvaða hugsanir fara í gegnum hugann hjá þér þegar þú finnur fyrst fyrir vanlíðan eða þér finnst þú vera að missa stjórn?

.....

.....

Hvaða tilfinningum tekur þú eftir?

.....

.....

Hverju tekur þú eftir í líkamanum?

.....

.....

Hvað gerir þú eða hvað langar þig til að gera?

.....

.....

6. Að sjá hugsanir sem hugsanir

Hvaða gömlu vanamynstur í hugsun og hegðun gætu haldið þér föstum í vanlíðan? (t.d. grúfl, reyna að bæla niður eða snúa þér frá erfiðum hugsunum og tilfinningum, berjast á móti þeim í stað þess að leyfa þeim vera og skoða þær).

.....

.....

Hvað hefur áður komið í veg fyrir að þú takir eftir og veitir hættumerkjum athygli? (s.s. ýta í burtu, afneitun, truflun, vonleysi, drykkja, ósætti, að kenna öðrum um).

.....

.....

Hvernig gætir þú tekið vini og ættingja með í að meta hættumerki með þér?

.....

.....

Ef þetta verkefni hefur kallað fram erfiðar tilfinningar væri gott að gera 3ja þrepa andrými.

*Mildi gagnvart hugsunum þýðir að minna þig mildilega á að hugsanir eru ekki óvinur.
Leyfðu þeim að vera hér, sýndu þeim vinsemd með vakandi athygli.*

Hættumerkin mín

Þessi fimm hættumerki gefa til kynna að ég sé að missa tök á líðan minni og vanlíðan eða þunglyndi sé að læðast að mér:

1.
2.
3.
4.
5.

Vertu vinur

Hlustaðu á þessa æfingu daglega og finndu hvaða áhrif það hefur á samkennd þína gagnvart sjálfum þér og öðru fólki.

Það er merkilegt hvað það er mikið frelsi sem felst í því að geta séð hugsanir sem hugsanir en ekki „þig“ eða „raunveruleikann“. Til dæmis ef þú hefur hugsun um að þú þurfir að ljúka ákveðnum verkefnum í dag og þú sérð það ekki sem hugsun, en hegðar þér eins og það væri „sannleikurinn“ þá hefur þú skapað raunveruleika á þessari stundu þar sem þú trúir því að þessi hlutir verði að vera gerðir í dag.

Skjólstæðingur að nafni Pétur hafði nýverið fengið hjartaáfall og var staðráðinn í því að hugsa vel um heilsuna. Hann áttaði sig á því þegar hann var að þvo bílinn klukkan tíu að kvöldi að hann þyrfti ekki að vera að gera þetta. Hann var bara að reyna að ljúka öllu sem var á dagskrá hjá honum þennan daginn. Hann sá hvað hann var að gera sjálfum sér, því hann hafði trúað því að hann þyrfti að ljúka öllu samdægurs.

Ef þú sérð þig í þessu dæmi, þá er líklegt að þú sért einnig spenntur, kvíðinn án þess að vita hvers vegna, eins og Pétri leið. Svo ef hugsunin um hvað þú átt eftir að gera kemur upp þegar þú ert að hugleiða, þá er mikilvægt að veita henni athygli sem hugsun annars verður þú farinn að framkvæma án þess að vita af því, án meðvitundar um að þú ákvaðst að staldra við einfaldlega vegna þess að hugsun kom upp í hugann.

Eins og alltaf þá er mildi uppspretta fyrir árangursríkar æfingar.

Ef þú getur staldrað við þegar hugsun kemur upp og séð að þetta er hugsun, kemur þú til með að eiga auðveldara með að forgangsraða hlutum og taka skynsamlegar ákvarðanir um það sem þarf nauðsynlega að gera. Listin að taka eftir hugsunum sem hugsunum getur losað þig undan bjöguðum veruleika sem hugsanir búa til en skapar þess í stað skýrari sýn og betri vitneskju um að geta ráðið við það sem þú tekur þér fyrir hendur. Þetta frelsi frá harðstjórn hugans verður til vegna hugleiðsluæfinganna. Þegar við eyðum einhverjum tíma á hverjum degi í „að vera“ tökum eftir önduninni og því sem er að gerast í líkama og huga, án þess að fara á sjálfsstýringuna, þá erum við að þjálfra núvitund og jafnvægi. Þegar hugurinn róast og hættir að vera upptekinn af hugsunum, þá styrkjum við hæfileika hugans til að vera einbeittur og í jafnvægi. Í hvert sinn sem við tökum eftir hugsun sem hugsun þegar hún kemur upp í hugann, skoðum við innihaldið og greinum áhrif þess á okkur með vakandi athygli. Síðan í hvert sinn sem við sleppum og komum til baka að önduninni og tökum eftir líkamanum erum við að styrkja núvitund okkar. Við lærum að þekkja okkur betur og verðum sáttari við okkur sjálf eins og við erum.

Jon Kabat-Zinn



Góðvild í verki

Núvitundaræfingar að eigin vali

Sjáðu hvort það er mögulegt að velja formlegar eða óformlegar núvitundaræfingar til að nota eftir að námskeiðinu lýkur. Það er allt í lagi að velja ekki sömu æfingar virka daga og um helgar. Það er mikilvægt að þú lítir á æfingarnar sem leið til að næra þig í dagsins önn.

Margt smátt gerir eitt stórt að lokum.

Skoðaðu hvað er þægilegt fyrir þig. Hafðu í huga að það er betra að gera lítið en ekkert og það er ávallt hægt að bæta við æfingum. Skráðu niður daglega hver ásetningur þinn var, hverju þú áorkaðir og hvað þú lærðir af æfingunum.

Æfingar mínar í vikunni

Dagur 1

Það sem ég ætla mér að gera

Það sem ég gerði

Það sem ég lærði

Dagur 2

Það sem ég ætla mér að gera

Það sem ég gerði

Það sem ég lærði

Dagur 3

Það sem ég ætla mér að gera

Það sem ég gerði

Það sem ég lærði

Dagur 4

Það sem ég ætla mér að gera

Það sem ég gerði

Það sem ég lærði

Dagur 5

Það sem ég ætla mér að gera

Það sem ég gerði

Það sem ég lærði

Dagur 6

Það sem ég ætla mér að gera

Það sem ég gerði

Það sem ég lærði

Andrýmið með viðbótar leiðbeiningum: Leiðin að virkni

Þegar þú hefur lokið við að gera æfinguna andrýmið þrep nr. 3 þá getur verið viðeigandi að spyrja sig nærgætnislega: „Hvað er best fyrir mig að gera núna?“ „Hvernig get ég sem best hlúð að mér núna?“

1. Gerðu eitthvað sem þú hefur ánægju af.

2. Gerðu eitthvað sem þú getur, eða finnur að þú hafir stjórn á. Gerðu eitthvað sem gefur þér tilfinninguna að hafa áorkað einhverju eða er ánægjulegt. Veldu eitthvað af listanum þínum eða eitthvað sem virðist hjálplegt. Minntu þig á að búa verkefnið niður í viðráðanlegar einingar.

3. Vertu í núinu, eftir bestu getu, vertu með hugann við aðeins það sem þú ert að gera hér og nú. Leyfðu huganum að hvíla í þessu augnabliki, taktu eftir hvað þú finnur í líkamanum. Vertu meðvitaður um öndunina á meðan þú gerir hlutina. Taktu eftir snertingu fótanna við gólfið þegar þú gengur.

Hafðu í huga:

- Líttu á það sem þú gerir sem tilraun, slepptu því að dæma fyrirfram, hvernig tekst til.
- Prófaðu ólíka hluti í stað fátta.
- Ekki búast við kraftaverki. Gerðu það sem þú ætlaðir, eftir bestu getu.
- Það er ekki þörf á að bíða eftir að þig langi til að gera hlutina, gerðu þá.
- Mundu eftir að verðlauna þig eða hrósa þér þegar þú hefur náð að ljúka einhverju verkefni eða hluta af einhverju verkefni.
- Það getur verið hjálplegt að skipta verkefni upp í minni viðráðanleg skref.

Virkni með vakandi athygli

Vertu daglega meðvitaður um reynslu þína og skráðu:

Dagur 1

Hverjar voru aðstæðurnar?.....

Hvað gerðir þú?.....

Hvað gerðist?.....

Dagur 2

Hverjar voru aðstæðurnar?.....

Hvað gerðir þú?.....

Hvað gerðist?.....

Dagur 3

Hverjar voru aðstæðurnar?.....

Hvað gerðir þú?.....

Hvað gerðist?.....

Dagur 4

Hverjar voru aðstæðurnar?.....

Hvað gerðir þú?.....

Hvað gerðist?.....

Litlu hlutirnir skipta líka máli í líðan okkar.

Dagur 5

Hverjar voru aðstæðurnar?.....

Hvað gerðir þú?.....

Hvað gerðist?.....

Dagur 6

Hverjar voru aðstæðurnar?.....

Hvað gerðir þú?.....

Hvað gerðist?.....

Minntu þig á að segja „vel af sér vikið“ í hvert skipti sem þú lýkur verkefni eða hluta af verkefni.

Að vera í núinu

Notaðu líkamann til að vera meðvitaður. Það getur t.d. verið með því að skoða líkamsstöðu þína. Þú situr sennilega núna þegar þú lest þetta. Hvað skynjar þú í líkamanum á þessari stundu? Þegar þú er búinn að lesa og stendur upp, taktu eftir hreyfingunni þegar þú stendur, gengur og hvernig þú leggst niður í lok dags. Vertu meðvitaður um líkamann þegar þú hreyfir þig, þegar þú teygir þig í eitthvað, þegar þú snýrð þér. Það er bara svo einfalt. Með þolinmæði æfðu tilfinninguna: Hvað er hér? og líkaminn er alltaf hér, þar til þú ferð að taka eftir jafnvel minnstu hreyfingum án þess að ætla þér það.

Ef þú ætlar að ná einhverjum árangri, þá ertu að því, það er ekkert aukalega sem þú þarft að gera. Einfaldlega taka eftir. Þú ert að hreyfa þig. Getur þú þjálfað þig í að vera þar, að finna það? Það er einfalt. Æfðu þig aftur og aftur með því að færa athygli þína aftur að líkamanum. Þetta er grunnurinn sem, þótt undarlegt megi virðast, er slakandi og gefur okkur lykilinn að því að útvíkka meðvitund okkar frá formlegri hugleiðslu í að lifa hér og nú, með vakandi athygli, á þessari stundu í lífinu. Það er mikilvægt að vanmeta ekki kraftinn sem kemur til þín þegar þú tekur eftir einföldum hreyfingum líkamans í dagsins önn.

Joseph Goldstein

Spurning: Ég er ekki alveg viss hvers vegna ég þarf að byrja á andrýminu. Er ekki einfaldara að halda áfram með virkni sem veitir ánægju og árangur?

Svar: Við mælum með því að byrja með andrýminu af því að þá er virkni frekar spröttin frá því „að vera“ í stað þess „að gera“. Þetta þýðir að virknin er komin frá góðvild frekar en andúð, er meira skapandi, þú sérð frekar heildarmyndina í aðstæðunum og ert líklegri til að sjá óhjálplegar hugsanir sem hugsanir.

Það getur verið hjálplegt að framkvæma:

1. skref: Priggja þrepa andrými. Byrja á því.
2. skref: Veldu æfingu sem hjálpar þér við að ná áttum.
3. skref: Virkni sem fær þig til að upplifa ánægju eða árangur.

Aðgerðaráætlun mín

Kæri/Kæra

Það er mikilvægt að þú bregðist við um leið og þú eða þeir sem standa þér nærri taka eftir einkennum sem benda til þess að þú sért að missa tökin.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Ég mæli með að þú bregðist við á eftirfarandi hátt:

1. skref: Byrjaðu á að gera andrýmisæfingu.

Notaðu eftirfarandi æfingar til að ná áttum eða safna þér saman eftir bestu getu:

-
-
-
-
-



2. skref: Gerðu eitthvað sem gefur þér tilfinninguna um að hafa náð að ljúka einhverju eða veitir þér ánægju:

-
-
-
-
-



Það sem þú þarft á að halda er ekki ólíkt því sem þú hefur æft þig í að gera aftur og aftur á núvitundarnámskeiðinu.



Hvað nú?

Formlegar núvitundaræfingar til að nota daglega

Nokkur hjálpleg atriði

- Gera æfingar á hverjum degi. Það hjálpar þér við að þjálf þig þannig að þær séu til staðar þegar þú þarft sem mest á þeim að halda.
- Setjast niður á hverjum degi, með ásetningi, jafnvel þó það sé aðeins í 10 sekúndur. Reynslan sýnir að oft verða þessar sekúndur lengri.
- Ef það er mögulegt, gerðu æfingarnar á sama tíma, á sama stað, á hverjum degi. Þannig verður núvitund einn þáttur af daglegu lífi þínu. Þú þarft þá ekki að vega og meta hvort þú átt að gera æfinguna eða ekki, frekar en að burstu tennurnar.
- Sjáðu fyrir þér að það að gera æfingarnar er eins og að hlúa að plöntu. Gefðu henni smávegis vatn á hverjum degi í stað þess að gefa henni fulla fötu í hverjum mánuði. Eins og með plöntuna, hlúðu að henni með umhyggju og athygli sem er græðandi.
- Sjáðu æfingarnar fyrir þér sem leið til að næra þig í stað þess að sjá þær sem enn eitt atriðið á verkefnalistanum. Mundu að æfingar eru ekki alltaf nærandi. Leyfðu hlutunum að vera eins og þeir eru, eins og þú mögulega getur og láttu af þeim vana að hugsa um hlutina eins og þeir ættu að vera.
- Gerðu tilraunir með æfingarnar. Lestu aftur yfir verkefnabókina, hlustaðu á hugleiðsludiska.
- Kannaðu möguleikann á að æfa með öðrum.
- Mundu að þú getur alltaf byrjað aftur. Undirstaða núvitundarþjálfunar er að sleppa fortíðinni og vera hér og nú (eins og þú t.d. ert að æfa þegar þú dregur athyglina að önduninni þegar hugurinn hefur reikað í burtu). Á sama hátt ef þú hefur ekki æft þig, að í stað þess að gagnrýna þig eða grufla yfir því af hverju, þá byrjaðu bara aftur, hér og nú með því að byrja með andrýminu.
- Láttu það vera fyrsta svar þitt þegar þú verður var við að þú ert flæktur í óþægilegar tilfinningar, ráðvilltur, í ójafnvægi eða utan við þig.
- Til að halda áfram þjálfuninni þá við leggjum til að þú æfir að minnsta kosti einu sinni á dag andrými með viðbót; að vera með því sem er.

Óformlegar núvitundaræfingar til að nota daglega

Vakandi athygli í daglegu lífi

- Þegar þú vaknar, áður en þú ferð á fætur, settu athyglina á öndunina, andaðu djúpt að minnsta kosti fimm sinnum, fylgdu hverjum andardrætti eftir.
- Taktu eftir líkamsstöðu þinni. Taktu eftir hvernig líkaminn er og hvert hugurinn fer þegar þú ferð úr liggjandi stöðu í sitjandi, standandi og í göngu. Taktu eftir í hvert skipti sem þú breytir úr einni stöðu í þá næstu.
- Þegar þú heyrir símann hringja, fugla syngja, strætisvagn fara fram hjá, hlátur, í bílflautu, vindinum eða dyr lokast, notaðu þessi hljóð eða einhver önnur til að minna þig á að vera til staðar hér og nú. Hlustaðu vel, vertu hér og nú og vakandi.
- Yfir daginn, taktu nokkur andartök í að setja athyglina á öndunina í að minnsta kosti fimm andardrætti.
- Þegar þú borðar eða drekkur eitthvað, taktu þér stund og andaðu. Settu athyglina á matinn, finndu lyktina, smakkaðu, tyggðu og kyngdu matnum.
- Taktu eftir líkamanum þegar þú gengur eða stendur. Taktu eftir stöðunni sem þú ert í. Taktu eftir snertingu við jörðina eða gólfið undir fótum þínum. Finndu vindinn á andlitinu, handleggjunum og fótleggjunum þegar þú gengur. Ert þú að flýta þér á næsta stað? Jafnvel þegar þú ert að flýta þér vertu með þér, athugaðu með þig til að sjá hvort þú ert að gera þér gott með því að segja þér frá öllu sem gæti farið úrskeiðis.
- Settu athyglina á það hvernig þú hlustar og talar. Getur þú hlustað án þess að þurfa að samþykkja eða að vera á móti, líka við eða mislíka, eða skipuleggja hvað þú ætlar að segja þegar kemur að þér. Getur þú sagt aðeins það sem þú þarft að segja án þess að gera of mikið úr því eða gera of lítið úr því? Getur þú tekið eftir því hvernig þér líður andlega og líkamlega? Getur þú tekið eftir hvað þú segir með raddbeitingu þinni? Er það sem þú segir viðbót við þögnina?

- Þegar þú bíður í biðröð notaðu þá tímann til að taka eftir því hvernig þú stendur og hvernig þú andar. Taktu eftir snertingu fótanna við gólfið og hvernig þér líður í líkamanum. Settu athyglina á öndunina, hvernig kviðveggurinn þenst út og dregst saman. Ertu óþolinmóður?
- Taktu eftir hvort spennan er í líkamanum yfir daginn. Athugaðu hvort þú getur andað inn í spennuna og við útöndun leyfðu aukaspennu að fara. Taktu eftir hvernig spennan er geymd í líkamanum. Ertu með spennu í hálsi, öxlum, maga, kjálkum eða í mjóbaki. Taktu eftir hvernig mótstaðan kemur fram. Ef möguleiki er á, teygðu þá úr þér eða farðu í jóga daglega.
- Settu athyglina á daglegar athafnir, hvernig þú burstar tennurnar, hárið, vaskar upp, og ferð í skóna. Settu vakandi athygli inni í þessar athafnir. Áður en þú ferð að sofa á kvöldin, taktu þér nokkrar mínútur í að fylgjast með andardrættinum.

Madeline Klyne

Andrýmið er mikilvægasta æfingin í núvitundarprógramminu: Það er leið þín til að færa þig yfir í það „að vera“ þegar þú þarft á því að halda.

Andrýmið

Með núvitund er ásetningur okkar að temja hugann og læra leiðir til nálgast erfiðar tilfinningar á árangursríkari hátt um leið og þær koma upp, hvar sem við erum. Oft er ekki möguleiki á að loka augunum og fara í 40 mínútna hugleiðslu. Til að brúa bilið á milli formlegu æfinganna og raunverulega lífsins þar sem við þurfum á því að halda að nota núvitundarnálgun þá notum við stutta æfingu sem við köllum andrýmið. Nú ætlum við að flétta þessa æfingu inn í daglegt líf okkar.

Andrýmið með viðbót eftir þörfum

Meðvitað, komdu þér fyrir í virðulegri stöðu

Skref 1: *Leitastu við að viðurkenna og gangast við upplifun þinni á þessari stundu.*

Skref 2: *Veittu önduninni athygli*

Skref 3: *Vikkaðu athygli þína á líkamann sem heild, og síðan að upplifun þinni hér og nú.*

Veldu þér dyr til að ganga í gegnum

Aftur og aftur

*Í huganum,
færðu athyglina
aftur og aftur að
aðstæðunum, hér
og nú.*

Líkaminn

*Færðu opinn
huga, vinsemd og
meðvitaða athygli
að því sem þú
skynjar í
líkamanum tengt
erfiðleikum.*

Hugsanir

*Vertu meðvitaður
um að neikvæðar
hugsanir eru
bara hugsanir.*

Virgni

*Hlíðu að þér
með ánægju, með
því að áorka,
með vakandi
athygli.*

Skrímslin mín

Skrímslin mín eru sköpuð á marga vegu.
Með árunum hef ég lært að eiga við þau.
Ég geri það með því að sleppa þeim lausum.

Fyrst sleppi ég óskinni um að undiroka þau.
Þegar þau koma tek ég þeim vel.
Ég læt þau í friði.

Ég stilli mig um að ófrægja þau.
Ég reyni að skilja þau.

Ég sé þau eins og þau eru.
Þau eru sköpun huga míns og líkama.
Ég gleð þau ögn.
Ég spauga með þeim.
Ég spauga með þau.
Ég leyfi þeim að leika sér.

Svo hætti ég að fóðra þau.
Þau mega leika sér að vild.
En þau fá ekki fóður hjá mér.
Þau mega vera hér svöng ef þau vilja.
Ég læt þau í friði.

Svo verða þau mjög svöng
og stundum hverfa þau á brott.

Loks hætti ég að halda í þau.
Þau mega fara ef þau vilja.
Ég læt þau fara.
Ég er frjáls.
Í bili.

Ég sigrast ekki á þeim.
Þau sigrast ekki á mér.
Við lifum saman
í sátt.

Chade-Meng Tan

Núvitund gefur okkur tækifæri til að halda áfram, og er ný leið til að taka þátt í lífinu. Mikilvægt er að sýna sér mildi og viðurkenna okkur eins og við erum, á þessari stundu, hér og nú, frekar en að reyna að vera einhver annar eða einhversstaðar annars staðar. Þegar við förum að taka eftir okkar innri gagnrýnanda þá sjáum við að rödd hans er ekki sú eina sem er þarna heldur er önnur, hljóðlátari, rödd viskunnar sem sér skýrt með mildi hvað þarf að gera jafnvel í erfiðum aðstæðum. Tilgangurinn með hugleiðslu er ekki að einangra okkur frá lífinu og tilfinningum okkar, heldur að taka fullan þátt, með samkennd. Núvitund vísar þér leiðina heim. Við óskum þér farsældar á ferðalagi þínu hér og nú, á hverju augnabliki.



NÚVITUND

Að viðhalda bata með vakandi athygli
Mindfulness Based Cognitive Therapy



Jon Kabat-Zinn nýtti sér austurlenska menningu og núvitundar-hugleiðslu þegar hann árið 1979 þróaði nútíma aðferð til að vinna með streitu og langvinna verki sem fékk nafnið Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Seinna nýttu Zindel Segal, John Teasdale og Mark Williams sér hugmyndir Jon Kabat-Zinn en bættu inn hugrænni atferlismeðferð (HAM). Þeir töldu að með því að blanda saman vestrænum hugrænum aðferðum og austrænum æfingum væri orðið til það sem þyrfti til að brjóta vítahring endurtekens þunglyndis. Þeir þróaðu átta vikna námskeið í núvitund (Mindfulness-Based Cognitive Therapy – MBCT) og rannsökuðu árangur þeirrar meðferðar. Rannsóknir hafa sýnt góðan árangur þegar MBCT er notuð til að koma í veg fyrir bakslög hjá fólki sem glímir við endurteknar þunglyndislotur.

Í MBCT er kerfisbundnum núvitundaræfingum bætt við HAM með meiri áherslu á “núið” og að sýna sjálfum sér samkennd (self-compassion).

Núvitund hefur náð mikilli útbreiðslu og benda rannsóknir til að auk þess að draga úr bakslögum í þunglyndi hafi núvitunarþjálfun jákvæð áhrif á líðan, geti dregið úr streitu og kvíða.

