



INSPIRATION TIL MINDFULNESS AKTIVITETER

Jeg har samlet en liste med femten mindfulness aktiviteter til dig. Listen er inddelt i aktiviteter du kan udføre på hhv. 1, 5 og ca. 20 minutter.

Brug listen som inspiration til at skabe flere mindfulde stunder i din hverdag. Du kan printe listen ud og f.eks. hænge den på dit køleskab. Eller du kan vælge at par punkter, som du ønsker at fokusere på dagligt - hæng evt. små remindere op i dit hjem, så du husker øvelsen.

God fornøjelse!

MINDFULNESS AKTIVITETER

1 minuts praksis

1. **Observer lydene omkring dig.** Observer de lyde der er langt væk fra dig, flyt derefter opmærksomheden til de lyde der er tættere på dig, og slut af med at lytte til de lyde der kommer fra dig selv.
2. **Duft til noget rart.** Mærk hvad duften gør ved dig. Jeg elsker at stoppe op og dufte til en buketblomster i blomsterhandleren eller til planterne i min have.
3. **Stop op og mærk dig selv lige nu.** Stop op et kort øjeblik og mærk hvad der sker inde i dig lige nu. Måske mærker du en spænding i kroppen, en følelse eller observerer en tanke der glider igennem dit hovedet.
4. **Tag fem åndedrag med fuld opmærksomhed** og tilstedeværelse. Fem åndedrag hvor du følger luften ind igennem næsen, ned gennem halsen, brystkassen og ned i maven. Når du puster ud følger du luftens vej tilbage ud igennem kroppen, og mærker hvordan kroppen afspænder.
5. **Læg mærke til, hvad der sker omkring dig** - lige NU. Hvad sker der i rummet omkring dig. Hvilke indtryk kommer til dig?

MINDFULNESS AKTIVITETER

5 minuts praksis

6. **Lyt til et smukt stykke musik.** Læg dig på gulvet eller sæt dig godt tilrette i en stol og bare lyt. Hver gang der kommer en tanke, så flyt opmærksomheden tilbage på musikken. Mærk hvad det gør ved din krop.

7. **Vær mindful i badet.** Mærk vandet mod din hud, når du tager et bad. Bare stå og observer følelsen af vand, der skyller henover din krop. Du kan evt. forestille dig, at vandet skyller spændinger eller svære følelser væk.
8. **Mindful transporttid.** Brug tiden i toget, bilen, bussen eller på cyklen til at tjekke ind med dig selv. Mærk de fysiske fornemmelser i kroppen, læg mærke til hvilke tanker der glider igennem dit hovedet, eller observer den følelse der fylder din krop netop nu.
9. **Nyd de små ting.** Læg mærke til kaffens smag, smilet fra en ukendt person på gaden eller vær fuldt tilstede, mens du giver et knus til en du har kær.
10. **Giv slip på dagens bekymringer.** Skriv alle dine tanker og dagens bekymringer ned i en notes bog eller på et stykke papir inden du går i seng. Du kan evt. slutte af med at skrive tre ting, som du er taknemmelig for lige nu.

MINDFULNESS AKTIVITETER

Længere praksis (tager 20 min eller længere)

11. **Mindfulness i naturen.** Gå en tur i skoven eller ved vandet mens du forholder dig observerende, og øver dig i at være fuldt tilstede. Brug dine sanser til at fastholde dig i nuet. Fornem duften fra havet eller skovbunden. Lyt til de lyde der er omkring dig. Mærk din krop og underlaget under dine fødder. Føl vandet, et blad eller en pind imellem dine fingre. Se på de farver der er omkring der.
12. Brug tid på at farvelægge i en **mindful malebog**. At fordybe sig i kreative aktiviteter er en god måde at træne mindfulness på. Giv slip på dagens gøremål og giv dig selv en kreativ pause.
13. **Kropsscannings øvelse.** Lav en kropsscanningsøvelse, du kan evt. lytte til en af de gratis øvelser på www.ninalerche.dk. Du kan også selv scanne kroppen. Start med at mærke dine fødder og bevæg dig op igennem kroppen mens du er fuldt opmærksom på hver kropsdel. Slut af med at mærke hele kroppen i den fulde længde.
14. **Skriv morgensider.** At skrive morgensider er en af mine yndlings mindfulness aktiviteter. Det er en god måde at tjekke ind med sig selv på. Øvelsen går ud på, at du skriver tre sider i en notesbog, hverken mere eller mindre. Skriv så tit du har lyst til, og gerne hver morgen. Bare skriv lige hvad der falder dig ind. Det giver dig mulighed for at rydde ud i tankerne, og mærke hvad der rør sig i dig lige nu.
15. **Mindfulness meditation.** At lave en længere mindfulness meditation er en skøn måde at komme tilstede i nuet på og slippe tankerne for en stund. Jeg skifter imellem stille meditationer, hvor jeg sidder i stilhed, og guidede meditationer, hvor jeg lytter til en på forhånd indtalt lydfil.