

Introduktion till ljudfiler

Lugn, jämn andning

Övningen lugn, jämn andning är grundläggande och dels en start för att göra kroppen redo för att öva, dels ett eget verktyg som är mycket användbart i vardagen. Syftet är att med hjälp av kroppen lugna hjärnan och att därmed få tillgång till tankefunktionerna vilket innebär en ökad möjlighet till att vara medkännande. Den här övningen kan med fördel göras flera gånger per dag och ger en aktivering av den gröna cirkeln.

Riktad uppmärksamhet med 5 sinnen

Övningen riktad uppmärksamhet med fem sinnen kan göras både som en formell och som en informell medveten närvaroövning som hjälper till att dra uppmärksamheten till nuet. Med hjälp av våra fem sinnen (hörsel, lukt, smak, känsel, syn) fokuseras tankarna på här och nu när det annars är lätt att oro för framtiden eller grubbel på det som tidigare hänt tar över. Med övningen riktas intresset mot det vi bestämmer oss för att koncentrera oss på och inte bara det som pockar på vår uppmärksamhet. Övningen tydliggör att vi har möjlighet att välja vårt fokus samtidigt som vi övar oss i acceptans och icke-dömande av det vi upptäcker.

Medkännande själv

Syftet med övningen ett medkännande själv är att se sig själv med de färdigheter som ingår i ett medkännande själv och därmed bli van vid ett sådant förhållningssätt. Övningen tränar det önskvärda beteendet och hjälper även till att hantera rädslorna och motstånden som kommer upp under andra övningar.'

Medkännande förebild

Medkännande förebild är en övning med två syften. Det första är att få hjälp att utveckla ett eget medkännande själv genom att se förmågorna hos någon annan och kunna härma dessa. Förebilden blir en slags mall för hur vi kan prata, vårt tonläge och kroppsspråk. Det andra syftet är att träna sig i att kunna ta emot medkänsla från en föreställd trygg person.

Medkänsla med andra, från andra och med sig själv

Medkänsla med andra, från andra och med sig själv hjälper oss att träna på ett medkännande förhållningssätt samt på att uppmärksamma hur vi hanterar de olika riktningarna av medkänsla (medkänsla med andra, från andra och med sig själv).

Medkänsla med min partner

Medkänsla med min partner ger en möjlighet till samhörighet och paret får träna på att förmedla välvilighet mot sin partner samt att ta emot välvilja från sin partner. Övningen går också att göra individuellt.

Lugn plats

Lugn plats är en övning som ger en möjlighet att i stunden känna lugn och trygghet på en säker plats. Den förbereder till att ha en tillflyktsort inom oss att använda vid stressade situationer, när det behövs en möjlighet att dra sig tillbaka och uppleva inre trygghet.