

## Mindfulness

Vær til stede nu...

Mindfulness er evnen til nærvær. Evnen til at have den fulde opmærksomhed på det der er lige nu og her. At være til stede uden at lade sig distrahere af alle de tanker og følelser, der automatisk dukker op i vores bevidsthed. Hvem henter børn i dag? Har jeg husket at købe mælk? Hvornår skulle jeg aflevere oplægget til Hans? Hvad tid var fodboldtræningen? Husk at ringe til mor, hun har fødselsdag...

Ved at lære at være mindful bliver du bedre til at lytte til dig selv og til andre. Du bliver også i stand til at følge den intuition, som vi alle er født med, men som mange moderne mennesker glemmer i løbet af et liv, hvor vi har travlt med karriere, forældreskab, parforhold og alle de krav, som verden og ikke mindst vi selv stiller til os selv.

For at være mindful er det vigtigt at være vågen med alle sanser. Følelser og tanker registreres og opleves uden vurderinger, nærmest som om, man træder ud af sig selv og ser sig selv udefra. På den måde kan man udvide sin selvbevidsthed og se på sine egne mønstre for derved at kunne reagere proaktivt i stedet for at reagere per automatik.

Selvom mindfulness næsten er blevet et modeord, er det langt fra et moderne begreb. Blandt andet har buddhisterne beskrevet mindfulness som en tilstand, hvor man er rolig og bevidst om sin krops funktioner, følelser og lader sit ubevidste arbejde.

## Mindfulness og stress

Stress er tilstand, som mange mennesker oplever både i deres arbejds- og privatliv, og derfor er der mere end nogensinde før brug for at skrue ned for tempoet og lære at være til stede her og nu. At være opmærksom på en bevidst måde i øjeblikket uden hele tiden blive forstyrret af den tankestrøm, der automatisk dukker op i vores hjerner.

Mindfulness er derfor et yderst effektivt redskab til både at håndtere, forebygge og behandle stress, men også et instrument til at være mere til stede i sig selv og over for sine omgivelser. Og ikke mindst til at opnå personlig udvikling og et rigere, indre liv.

NLP Huset tilbyder en [mindfulnessuddannelse](#), der giver dig en værktøjskasse af metoder, så du opnår og kan fastholde en ressourcefuld tilstand i arbejdslivet, privatlivet og i fritiden. Du lærer at blive mere nærværende, at skabe en positive tilstande for dig selv og andre – og bliver samtidig også bedre til at lytte til andre og mindske den stress, som de fleste af os møder hver dag.