



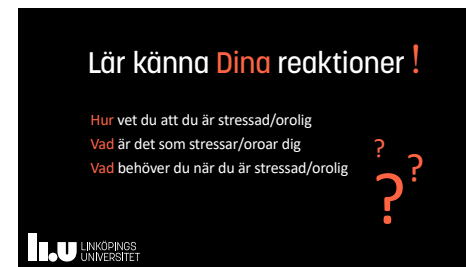
1



2



3



4



5



6



Acceptans - Tillåtelse

- Notera och observera utan att döma
- Acceptans är att sluta kämpa mot det som inte går att förändra
- Att tillåta verkligheten vara som den är oavsett vad jag tycker

li.u LINKÖPINGS UNIVERSITET

7

Mindfulness viktiga attityder



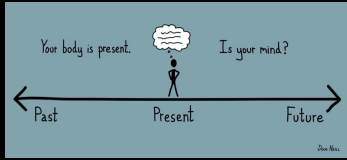
- Inte döma
- Tålmod
- Nybörjares sinne (Nyfiken)
- Tillit
- Inte sträva
- Acceptans
- Släppa taget

li.u LINKÖPINGS UNIVERSITET

8

Gör en sak i taget (när det är möjligt)

Undersök **Dina** distractioner (fokusfiender)



Your body is present. Is your mind?

Past Present Future

li.u LINKÖPINGS UNIVERSITET

9

Upplev med alla sinnen

Se - Höra - Smaka - Lukta - Känna



li.u LINKÖPINGS UNIVERSITET

10

Mindfulness – några vinster

- Tränar din hjärna – ökar uppmärksamhet och medvetenhet
- Ökat arbetsminne
- Mer fokuserad – skapar ett flow
- Proaktiv istället för reaktiv – mer balanserad
- Insikter om ditt beteende
- Närvarande i dina relationer med medarbetare, vänner, partner
- Minskar stress
- Bättre sömn
- Med mera...

SMA DISTÅ – 10 minuter om dagen gör skillnad!
Källa: mindfulnesscenter.se

li.u LINKÖPINGS UNIVERSITET

11

Välkommen att öva mer mindfulness

Onsdagar 12:15-12:30 Studenthuset plan 4 "Hänget"

li.u LINKÖPINGS UNIVERSITET

12

Källor, länktips och övningar

[Mindfulness Appen](#)
www.mindfulnesscenter.se
29K App
student.liu.se/studenthalsan

The logo for Linköping University (Liu) is located in the bottom left corner of the slide. It consists of the letters 'li.u' in a stylized font, with the words 'LINKÖPING' and 'UNIVERSITET' stacked vertically to the right.