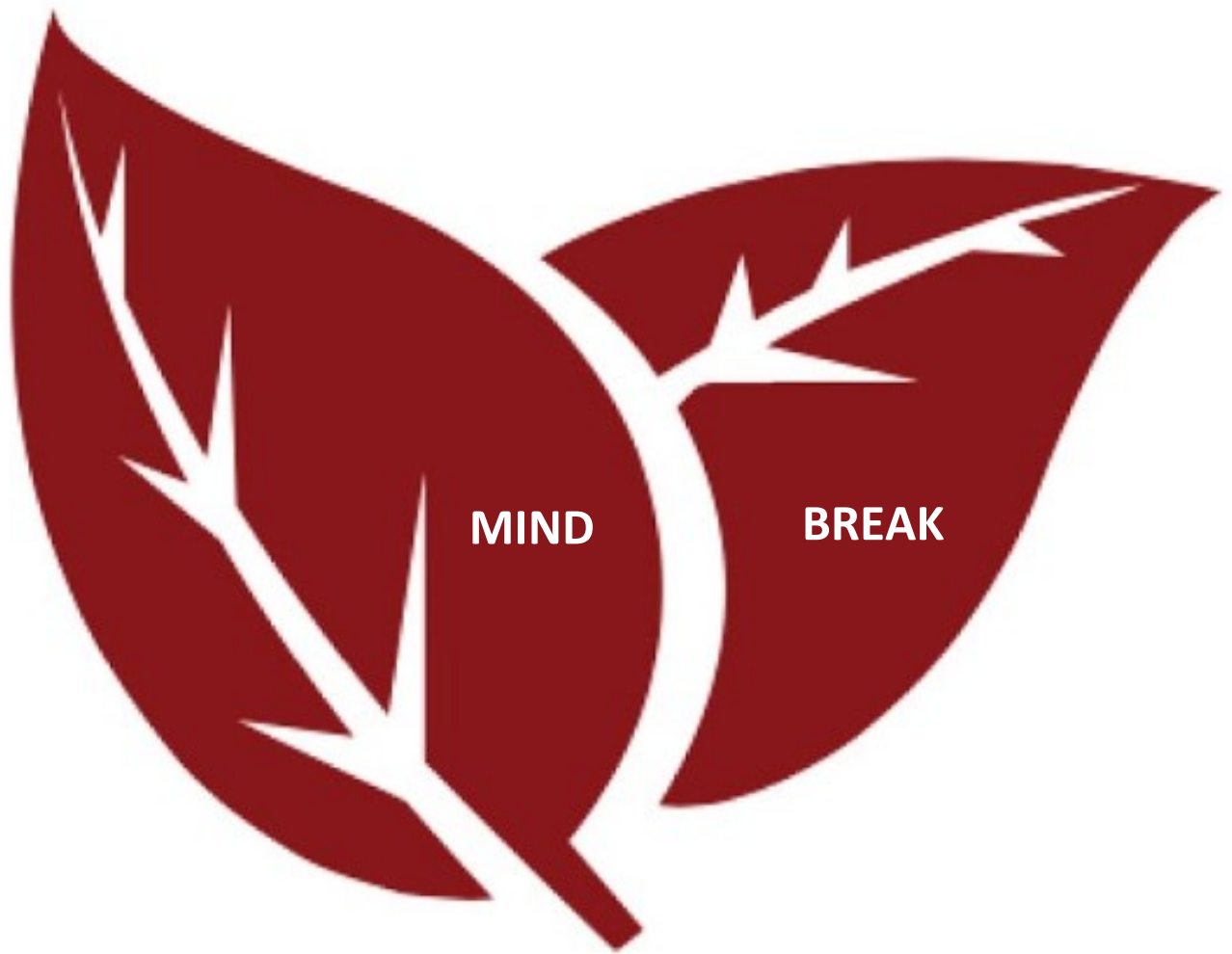


10 nemme tips til en mindful hverdag



BENEDICTE DUE

MIND BREAK

Jeg har selv gået vejen fra stress til ro

Siden jeg var ganske ung har jeg interesseret mig for balancen mellem krop og sind. Min far var en tyrannisk patriark, der bestemte alt i hjemmet. Alt skulle udadtil se rigtigt godt ud, og han havde derfor alt for høje forventninger. Hans motto var da også "Lige ved og næsten, slår ingen mand af hesten". Hele min ungdom prøvede jeg at få hans opmærksomhed ved at være dygtig i skolen. Jeg knoklede og knoklede - uden at det gjorde mig glad. Jeg fulgte i min fars fodspor, jeg er også uddannet og arbejder indenfor IT.

Jeg har over 25 års erfaring med at indgå i IT-udviklings projekter både i private og offentlige virksomheder og kender derfor til at arbejde koncentreret med opgaver i storrum under tidspres i en foranderlig verden med mange kollegaer, kunder, leverandører og andre, som man skal samarbejde med. Ud over arbejdet kender jeg presset ved også at skulle finde tid til børn, familie, venner, bolig og fritidsaktiviteter.



Fordi jeg havde lært at knokle, pressede jeg mig selv i arbejdslivet. Det gik fint om formiddagen, men om eftermiddagen blev jeg træt, selvom jeg meget gerne ville løse opgaver, være effektiv - og have energi til familien. For flere år siden blev jeg af flere årsager sygemeldt med stress i en periode, og siden da har jeg kunnet mærke tydeligere, når jeg var ved at nå min grænse.

Jeg søgte efter en måde at undgå at få stress igen og fik stor interesse for mindfulness. Jeg uddannede mig til at være mindfulness instruktør. To gange om ugen holder jeg guidede mindfulness pauser for mine kollegaer. Det startede som et kortvarigt tilbud, men de mærkede hurtigt den positive effekt og derfor holder jeg mindfulness pauser på mit arbejde. Jeg underviser også medarbejdere i andre virksomheder i at holde gode hjernepauser og mindfulness. Jeg tilbyder også mindfulness træning og healing til privatpersoner. Jeg har haft mange hundrede klienter til healing, clairvoyance, regression og mindfulness. Jeg underviser desuden i mindfulness hos bla. Brahma Kumaris og FOF og har holdt foredrag om mindfulness for mange virksomheder.

Jeg er uddannet mindful healingsterapeut og clairvoyant fra Sjælsro Skolen samt uddannet i Body Mirror Systemet, NLP Kommunikation og Enneagrammet.

10 nemme tips til en mindful hverdag

1. Sov længe nok

Rigtig mange af os sover ikke længe nok. Det bedste er at sove indtil man vågner af sig selv. Undgå at se på din mobil ½-1 time inden du skal sove. Brug et gammeldags vækkeur i stedet for din mobil. Hvis du har svært ved at falde i søvn, så læs en god bog inden du skal sove (skønlitteratur), lav afslapningsøvelser, prøv baldrian eller the med søvndyssende virkning eller accepter at du i det mindste slapper af.

2. Træk vejret med fuld opmærksomhed 6 gange

Forsøg med biofeedback viser, at når vi fokuserer meget på vores vejrtrækning 6 gange, så forstår kroppen, at den skal slappe af. Så træk vejret dybt med fuld opmærksomhed 6 gange, når du føler dig presset eller bliver stresset.

3. Hold pauser

De fleste af os holder alt for få pauser i løbet af dagen, men vores krop og hjerne har brug for det. Kig ud af vinduet, nyd de pauser der automatisk opstår som fx når du venter på print, kaffe, i køen ved kassen eller under transport, lyt til mindfulness meditationer eller skøn musik.

4. Brug dine sanser

Vi bruger vores hoved rigtig meget i stedet for vores krop. Hjernen får ro, når vi bruger vores sanser. Så nyd din seng, dit bad, din mad, læg mærke til alt du smager, lyt til naturen eller skøn musik, nyd dine bevægelser, se på smukke ting og duft til skønne blomster.

5. Gå langsommere

Danskerne går næsthurtigst i hele verden efter japanerne. Ved at sætte tempoet ned og gå langsommere, giver du kroppen og hjernen ro. Du kan også gå langsommere fra den ene aktivitet til den næste fx fra møde til møde eller til kaffemaskinen eller toilettet.

6. Reducer afbrydelser

Gør en ting ad gangen. Vores hjerner er meget lang tid om at vende tilbage til den forrige opgave og det trætter hjernen med for mange skift. For helt banale opgaver kan det tage op til 1 minut at vende tilbage. Så tænk på hvor lang tid det tager at vende tilbage fra mere komplicerede opgaver.

7. Stop op

Når du sidder fast i en opgave, så lav noget andet, hvor din hjerne får hvile. Mens du slapper af, arbejder din underbevidsthed videre for at knytte de løse ender. Hjerneforskere er enige om, at de bedste idéer kommer mens vi slapper af.

8. Du har tanker – du er ikke dine tanker

Mange identificerer sig med deres tanker, men tanker er blot energi der kommer og går. Det er som skyerne på himlen. Så i stedet for at lægge al for megen betydning i dem og straks handle på dem, så observer dem blot og lad dem drive væk som skyerne. Hvis det er en vigtig tanke, så kan du huske den.

9. Positive kvaliteter

Vi er rigtig gode til at fokusere på, hvad vi ikke er gode til, men det skaber en masse uro i sind og krop. Prøv derfor at fokusere på dine positive kvaliteter. Skriv dem op på en seddel og hæng på dit køleskab eller spejl.

10. Svære relationer

Megen af vores energi og tid går med at tænke over svære relationer og hvordan vi skal håndtere dem. Prøv at tænke på personens positive kvaliteter! Så bliver du mere empatisk, rummelig og du får mere energi – samt en bedre relation.

Jeg tilbyder også

- Mindfulness, healing og clairvoyance
- Mindfulness i naturen, stille vandringer
- Indtalte meditationer
- Foredrag og undervisning i gode
hjernepauser
- Undervisning i positiv tænkning

Benedicte Due

28 40 00 71

benedicte.due@mail.dk

www.mind-break.com