

Siddende meditation – nyttige tips

- Det betaler sig at bruge tid på at finde den siddestilling der passer dig bedst. Hensigten er at du sidder behageligt, stabilt, med ret, men ikke stiv ryg.
- Det er fint at sidde på en stol – der er ikke noget specielt ved at sidde på gulvet skønt mange foretrækker det. Hvis du bruger en stol, så vælg en stol med lige ryg som passer i højden, så du kan sidde med fodsålerne på gulvet og uden at krydse benene. Det er bedst hvis du sidder uden at bruge stolens ryglæn – så rygsøjlen bærer sig selv.
- Hvis du sidder på gulvet, så brug en fast, tyk pude eller en meditationskammal der er 10-15 centimeter høj. Du skal kunne nå gulvet med knæene når du sidder på den. Du kan sidde på tre måder:



1.
på en pude med benene i skrædderstilling, så den ene fod ligger foran den anden



2.
på knæ med en pude mellem fødderne



3.
på en meditationskammal

Eksperimenter med tykkelsen på puden eller skamlens højde indtil du sidder godt og har tilpas støtte.

Uanset hvad du sidder på, er det vigtigt at dine knæ er placeret lavere end hofterne.

Når du sidder med knæene placeret lavest, danner den nederste del af ryggen en svag kurve indad hvorved rygsøjlen hviler i sig selv. Læg hænderne, så de hviler i skødet eller på lårene.

Mange synes at skamlen giver den bedste stilling – du kan eksperimentere med en pude eller et foldet tæppe, så den får den rigtige højde til dig.

Din personlige top-10 over unyttige tanker

Når du har iagttaget dine tankemønstre gentagne gange og set de samme gamle tanker dukke op gang på gang, kommer der et tidspunkt hvor du ikke bider på krogen mere.

Det er en god ide at sætte navn på de velkendte tankemønstre for at kunne genkende dem når de går i gang. Du kan sige: "Nå, jeg kender det her program. Det er 'Jeg hader min chef-programmet', eller det er 'Ingen ved hvor hårdt jeg slider-programmet'." At kunne gennemskue tankemønstre for hvad de faktisk er, skaber afstand mellem dig og dem. Til sidst vil du kunne se de velkendte mønstre så tydeligt at de ikke længere påvirker dig.

Prøv om du kan identificere din personlige top-10 over unyttige tankemønstre eller programmer. Få overblik over de 'gamle kendinge' her:

Program 1 _____

Program 2 _____

Program 3 _____

Program 4 _____

Program 5 _____

Program 6 _____

Program 7 _____

Program 8 _____

Program 9 _____

Program 10 _____

Du må gerne gøre det til et tilbagevendende projekt over de næste par uger – og du behøver ikke at finde 10 programmer! (Du kan eventuelt downloade skemaet på bogens side på www.akademisk.dk).

Tidlige advarselstegn

Hvad udløser negative følelser eller depression hos dig?

Udløsende faktorer kan være udefrakommende (hændelser) eller indre (tanker, følelser, erindringer, bekymringer).

Vær opmærksom på små udløsende faktorer såvel som mere iøjnefaldende – sommetider kan helt banale ting udløse en nedadgående stemningsspiral.

Hvilke tanker løber gennem hovedet på dig når du registrerer at humøret eller følelserne er ved at komme ud af kontrol?

Hvilke følelser lægger du mærke til?



Hvad mærker du i kroppen?

Hvad gør du, eller hvad har du lyst til at gøre?

Hvilke gamle vaner eller tankemønstre kan uden at du ved det, være med til at fastholde dig i smertefulde sindsstemninger? (For eksempel rumination, forsøg på at undertrykke eller distancere dig fra pinagtige tanker og følelser, kæmpe mod dem i stedet for at give dem lov at være til stede og udforske dem).



Hvad har tidligere forhindret dig i at få øje på og gøre noget ved tidlige advarselstegn? (For eksempel distancering, fortrængning, afledning, følelse af håbløshed, alkoholforbrug, konflikter, bebrejdelser rettet mod familie eller kolleger).

Hvordan kan du inddrage venner eller pårørende i dit tidlige advarselssystem?

Fra *Mindfulness Arbejdsbog* © Akademisk Forlag 2014.

Nu hvor du har skullet tænke på fortiden, er det sandsynligt at du kan mærke triste følelser. Hvis det er tilfældet, så

tag et pusterum.

Mine tidlige advarselstegn (tilbagefaldssymptomer)

Fem vigtige tegn på at jeg er ved at miste kontrollen eller at en depression er på vej:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Min liste over lystbetonede (L) aktiviteter

L aktivitet 1 _____

L aktivitet 2 _____

L aktivitet 3 _____

L aktivitet 4 _____

L aktivitet 5 _____

L aktivitet 6 _____

L aktivitet 7 _____

L aktivitet 8 _____

L aktivitet 9 _____

L aktivitet 10 _____

Min liste over mestringsaktiviteter (M)

Eksempler: Rydde op i en skuffe, betale en regning, besvare e-mails, vaske bilen, gøre noget du har udsat (uanset hvor lille en ting det er).

M aktivitet 1 _____

M aktivitet 2 _____

M aktivitet 3 _____

M aktivitet 4 _____

M aktivitet 5 _____

M aktivitet 6 _____

M aktivitet 7 _____

M aktivitet 8 _____

M aktivitet 9 _____

M aktivitet 10 _____

Daglige øvelser

Hverdage:

1. _____
2. _____
3. _____

Weekend:

1. _____
2. _____
3. _____

Fra *Mindfulness Arbejdsbog* © Akademisk Forlag 2014.

Min handleplan

Kære _____

Jeg ved at du sikkert ikke bryder dig om det jeg nu siger, men jeg tror at det er vigtigt at du handler så snart du eller nogen omkring dig bemærker følgende tegn på at du er ved at miste kontrollen over tingene:

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____

Jeg anbefaler at du gør følgende:

TRIN 1: Begynd med et pusterum.

TRIN 2: Brug følgende øvelser til at samle dig og fokusere opmærksomheden:

TRIN 3: Gør noget der vil give dig en oplevelse af **lyst** eller **mestring**:

Vær opmærksom på følgende forhindringer (som kunne forhindre en konstruktiv aktivitet):

Det du har brug for lige nu, er ikke anderledes end det du allerede har praktiseret mange gange under MBKT-kurset.

Held og lykke!

Navn _____ Dato _____