



PREI:
Gurið Simonsen hefur gjört
eitt sjónband á Youtube til
Mindfulness kropsvenjingar.
Sjónbandið kann síggjast
her: <https://youtu.be/CroRm76Rmal>

Mindfulness kropsvenjing

Eitt stórt endamál við mindfulness er at styrkja innlitið og sambandið við kroppin, so tú kanst leggja til merkis, hvussu stóra ávirkan kroppurin kann hava á teg og títt sinnalag. Kroppurin eigur eisini ein auto-pilot. Kroppurin kann saktans koma í ein óvana at vera spentur í einum høgum tempo alla tíðina, greiðir Gurið Simonsen, sálarfrøðingur, frá. Ert tú týpan, sum rennur allastaðni, hefur tú altíð knýttar akslar, hefur tú ofta ilt í búkinum, so er kroppurin møguliga altíð strongdur, greiðir Gurið Simonsen frá.

– Tað byrjaði uttan iva við tonkum um, at tú hevði ringa tíð. Av tí sama fórt tú at spenna í kroppinum. Men við tíðini so hefur kroppurin lært, at soleiðis er tað fyri tað mesta, so eg kann líka so gott bara vera so alla tíðina. Tað vil siga, at kroppurin konstant sendir

signalir til heilan um, at tit eru stressað ella hava angist. Tað elvir til hugsanir, ið eru merktir av strongd/angist og ger, at tú spennir enn meir. Hetta er ein ónd ringrás, sum mindfulness roynir at gera teg varan við. Við at føra eitt blítt, umorganarfult fokus á kroppin har tú góðtekur alt, sum tú leggur til merkis, so kanst tú bloyta kroppin og enda hesi ringrásini, sigur hon.

– Hendan venjingin hefur til endamáls at styrkja títt samband við tínar sansir og tín kropp. Hon hefur eisini til endamáls at læra teg at góðtaka tín kropp, tíni kropsligi signalir/symptomir og sansir, akkurát sum teir eru. Ynskiligt er, at tú lærir at vera saman við tínum kroppi upp á ein meira játtandi máta. Minst til mindfulness hugburðin. Um tú stríðist við angist ella strongd, so kann tað vera sera óbehageligt at fara inn í kroppin og vera saman við tínum óbehagi. Men

har liggur styrkin í mindfulness. Um tað er ov trupult at gera alla venjingina fyrstu ferð, ger tá so nógv, sum tú megnar, og royn so at gera eitt sindur meir hvønn dag, sigur Gurið Simonsen.

– Tá tú verður játtandi mótvegis tí, sum tú merkir, so missir tað kraftina. Heilin hefur ikki áhuga at fokusera upp á ting í tínum kroppi, um tú játtar og góðtekur. Heilin leitar jú altíð eftir trupulleikum. Heilin hefur til uppgávu at halda teg tryggja, tí er meingisleyst hjá honum at leggja dent á tað neutrala ella positiva, leggur hon aftrat.

– Jú meira venjingar tú gert, jú fleiri nýggjar banar skapar tú í heilanum, har tú kemur burtur frá tí gamla neiliga tankamynstrinum og heilin fer at fara á autopilot eitt nýtt stað. Eitt meira jaligt stað, meir núverandi og róligt stað, sigur sálarfrøðingurin.

VEN SJÁLVSUGGAN OG SAMKENSLU VIÐ TÆR SJÁLVUM

Hvussu hevði tú verið ímóti einum vini, spyr sálarfrøðingurin. Til hesa venjingina skal tú brúka pappír og penn og síðani svara niðanfyrirstandandi spurningunum

Ímynda tær eina støðu, har ein av tímum góðu vinum hefur tað tørført – møguliga er tað okkurt, sum hefur við viðkomandi at gera, ella hefur vinurin tað ikki gott. Hvussu hevði tú tosað við vinin? Skriva niður, hvat tú vanliga gert, og

hvat tú sigur. Legg til merkis hvat tónalag tú brúkar.

Hugsa síðani um, hvussu tú ert ímóti tær sjálvum, tá tú hefur tað ringt ella hefur tað ringt við teg sjálvum. Skriva aftur niður, hvat tú vanliga gert, hvat tú sigur, og legg til merkis, hvat tónalag tú brúkar.

Er nakar munur? Um so er spyr teg sjálvum, so hví tað er. Er nakar vandi í at vera ímóti tær sjálvum, sum tú ert ímóti vinum ella tínum kæru?

BLØÐ EFTIR ÁNNI

Hetta er ein venjing, sum hefur til endamáls at hjálpa tær at sleppa tonkum, ið geva angist. Endamálið er, at ikki identifisera seg so nógv við sínar tankar og geva teimum loyvi at flóta framvið sum bløð eftir eini á.

Vit royna at skapa rúm millum teg og tínar tankar, soleiðis at til ber at eygleiða teir heldur enn at vera eitt við teir. Tíni tankar eru ikki tú. Teir eru eitt produkt av tínum heila. Tú kanst velja at skapa teir tankar, tú hefur hug til, og tú kanst velja, hvørjum tú trýrt ella ikki trýrt.

Við tíðini hava tankarnir sum skapa angist fingið

ov nógva uppmærskemi, og vit eru í størri mun farin at trúgva teimum. Lat okkum geva teimum frið, so at teir missa maktina. Hesir tankarnir steðga tær í at gera tað, tú ynskir. Slepp teimum leysum. Lat teir fara. Set tær fyri, at tú ert harri yvir, hvørjum tú heldur fokus á. Tú kanst gerast áskoðari til tankarnar heldur enn at vera fløkt/fløktur inn í teir. Set tær fyri, at nú fert tú at seta teg viðsíðurnar av tínum tonkum heldur enn at vera inni í teimum.

PREI:
Gurið Simonsen hefur
gjört eitt sjónband á
Youtube til venjingina "bløð
eftir ánni". Sjónbandið kann
síggjast her: <https://youtu.be/E2Sdx9BZ9nQ>

