



# MINDFULNESS GUIDE

## TRAINING MANUAL

KRISTINA LINDGREN

KRISTINA LINDGREN

MINDFULNESS GUIDE  
TRAINING MANUAL

MINDFUL PEOPLE

Mindful People Publishing  
[www.mindfulpeople.se/pub](http://www.mindfulpeople.se/pub)

*Mindfulness Guide - Training Manual*  
av Kristina Lindgren

Copyright © 2013 by Kristina Lindgren  
Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis, genom kopiering, tryckning, spridning etc är enligt lagen om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av författaren.

Publicerad i särtryck 2012 och som e-bok 2013

Layout och form: Kristina Lindgren


ISBN: xxx-xx-xxx-xxxx-x

# INNEHÅLL

KAPITEL 1: KURSBESKRIVNING	7
KAPITEL 2: DELA OCH FÖRMEDLA NÄRVARO	11
2.1. Mindfulness Guide - förmedla i en professionell roll	12
2.2. Hämta ur din egen meditationserfarenhet	12
2.3. Intentionen med att vägleda andra	14
2.4. Att förmedla förhållningssättet	14
2.5. Vägledande kvaliteter för mindfulness guidning	15
2.6. Mindfulness som ”medicin”	16
2.7. Mindfulness inom coaching respektive psykoterapi?	17
2.8. Ett paradigmskifte	18
2.9. Mindfulnesslärare	20
KAPITEL 3: MINDFULNESS MEDVETEN NÄRVARO	22
3.1 Mindfulness rötter	22
3.2 Mindfulness idag	24
3.3 Metodik och teori	25
3.4 Medveten närvaro i den fysiska kroppen	26
3.5 Medveten närvaro med emotioner och känslor	32
3.6 Medveten närvaro med tankefunktionen	34
3.7 Hur medvetandet skapar vår upplevelse	34
KAPITEL 4: MINDFULNESS I RELATION OCH KOMMUNIKATION	38
4.1 Mindfulness i den interpersonella relationen.	38
4.2 Emotionell intelligens	39
4.3 Hjärtats kvaliteter	41
4.4 Medkänsla	43
4.5 Självkänsla och fyra beteendestilar	46

KAPITEL 5: METODER	52
5.1 Mindfulness som personlig utveckling	52
5.2 Mindfulness i dialog	53
5.3 Riktad medkänsla	56
KAPITEL 6: MODERNA MINDFULNESS-BASERADE PROGRAM	60
6.1 Mindfulnessbaserad Stressreduktion (MBSR)	60
6.2 Mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBKT)	63
6.3 Mindfulnessbaserad Återfallsprevention (MBRP)	65
6.4 Mindful Self Compassion (MSC)	66
6.5 Breathworks	67
6.6 ACT	67
6.7 DBT	68
6.8 Företagsbaserade och andra mindfulness program	69
6.9 Framtiden	71
KAPITEL 7: MEDITATION	73
7.1 Meditationen finner vi i tystnaden	73
7.2 Meditationsutövande	77
7.3 Meditationsformer och tekniker	80
KAPITEL 8: RESURSGUIDE	83
8.1 Reflektionsövningar	83
8.2 Närvaroövningar	95
8.3 Guidningsövningar	105
8.4 Meditationsövningar	113
8.5 Gruppövningar	126
8.6 Utvärderingsmetoder	129
KAPITEL 9: MITT PROJEKT	132
9.1 Uppskattande och utforskande reflektion	132
9.2 Min egen mindfulnesspraktik	135
9.3 Vision	137
9.4 Mitt ”Miniprojekt”	139
9.5 Reflektion: Vägledande kvaliteter för mindfulnessguidning?	140
9.6 Plattform med mindfulness efter kursen slut	143

9.7 Min supportgrupp	144
<b>KAPITEL 9: REFERENSER</b>	<b>147</b>
10.1 Forsknings- och litteraturreferenser	147
10.2 Länkar och källor	149
10.3 Litteraturtips	150
<b>SLUTORD</b>	<b>151</b>



*Om du varje dag skulle öva på  
att öppna för alla dina känslor,  
för alla människorna du möter, för alla  
situationer som du stöter på,  
utan att stänga ute något,  
och lita på att du kan göra det  
- detta kommer att ta dig så långt  
- du kan gå.*

*Och du kommer att förstå alla de läror  
som någon någonsin har lärts ut.”  
- Pema Chödrön*

## KAPITEL 1

# KURSBESKRIVNING

Den här utbildningen är unik i sitt slag. Syftet är att ge träning för Dig i en professionell roll möjligheterna att sprida ökad närvaro och dess effekter till många fler i samhället. Att bidra så att din målgrupp kan få ta del av den transformerande energi mindfulness har för vårt liv och hälsa. Kursen vill koncentrerat förmedla mindfulness-övningar via medveten och medkännande närvaro som centralt förhållningssätt för behandlare/vägledare /pedagoger m.fl som vill utforska och integrera förhållningssättet i sin nuvarande eller en kommande roll, samt kunna

erbjuda verktyg för stressreduktion och naturligt varande. Utbildningens mål är att ge en trygg och autentisk förmåga att vara och inspirera andra via sin egen förankring och erfarenheter av att förmedla övningar och förhållningssättet.

Du får genom denna utbildning en egen fördjupad resa – via att praktisera själv, öva på varandra, erfarenhetsutbyte, kunskapsöverföring, handledning och självstudier – ökad insikt och känsla för hur du själv vill att mindfulness ska få utrymme i ditt eget, samt professionella liv, och dina möten med andra.

Träningen innebär en ökad trygghet att förmedla medkänsla och närvaroövningar. Lära sig skapa en atmosfär i närvaro för sig själv och sina klienter/grupper/patienter/medarbetare osv. Du får träning i olika verktyg och övningar för olika situationer, teoretisk och historisk bakgrund och information om relevant forskning. Under vägen få du öva själv, tillämpa övningar på andra i din grupp och yrkesroll samt få tillgång till egen- samt grupphandledning.

Träningen är för dig som vill vara en autentisk och grundad guide för andra, både i dialog och enklare meditationsövningar. Denna utbildning riktar sig till dig som vill fortsätta utveckla medkänsla, medvetenhet och meditation. Kursen fördjupar en icke-dualistisk naturlig närvaro i relation och dialog. Viktigt att veta är att kursen inte är en kurs till gruppinstruktörs i något specifikt programupplägg även om vi kommer att orientera oss om de olika program som finns idag.

Innehållet i utbildningen bygger på moderna metoder som det finns mycket forskning på, t.ex. MBSR och MBCT, samt andra metoder som, Natural Awakening, Psykosyntes, Insight Dialogue, Enspirited Envisioning m.fl. samt inspirerad av mångtusenårig kunskap som advaita, buddhism och yogafilosofi.

#### UPPLÄGG & MODULER:

Utbildningen innehåller totalt 60 timmars undervisning och handledning:

- 2,5 d: Fördjupa mötet med mindfulness
- 2 d: Projekt, teman, grupphandledning
- 1,5 d Teman, grupphandledning
- 3 timmar individuell handledning
- Supportgruppsmöten för träning och dialog om hemuppgifter, 8 timmar
- Hemuppgifter mellan modulerna



### **Exempel på teman som berörs:**

- Mindfulness i möten och relationer
- Fundamenten för mindfulness
- Själfull närvaro och medkänsla
- Kontemplativ dialog
- Utforskande frågor och djuplyssnande
- Guida bortom komfortzonen
- Medkänsla till sig själv och andra
- Möta existentiella teman
- Skapa mening och motivation
- Stärka självkänsla, reflektionsförmåga
- Etik, möjligheter, gränser för tillämpning

### **GRUPP-HANDLEDNING KRING:**

- Den egna meditationspraktiken
- Innerlig närvaro och autenticitet
- Att öva på andra, varandra
- Self-inquiry
- Genomförandet av det egna projektet.

### **PROCESSEN & PEDAGOGIK:**

- Undervisningen är baserad på att öva mindfulnessmeditation själv och träna på att vägleda varandra och skapa centrering i närvaro och hjärtats autenticitet, att utveckla mer klarhet, kreativitet och medkänsla.; delta i handledning individuellt och i grupp; att lära via egna erfarenheter; temaseminarier och praktik i sin yrkesroll/situation.
- Gruppundervisning ökar fältet av medvetenheten, medkänslan och den interaktiva intelligensen.
- Självstudier och praktik i din egen vardag gör utbildningen direkt relevant för din livssituation. Du får utforma din egen plattform för fortsatt lärande och förmedling av mindfulness som stämmer med din roll och livssyfte.
- Det erfarenhetsutbyte som kursen ger utrymme för bäddar för kunskapsöverföring på många plan. Mindfulness är något man behöver få uppleva själv först, för att veta och förstå vad det är och hur man ska lära ut det till andra. (Det är inget man kan läsa sig till eller vila på någon annans erfarenheter.

## ÖVERBLICK OCH SYFTE:

Den här träningen har fokus främst på att stärka vägledarens närvaro och förmedling av närvaro, både personligt och professionellt. Kärnan i träningen är att öva på att vara närvarande med sig själv och andra, mer än på diskussioner om metoden dvs. teori och metoder.

I ett möte sker så mycket utan att vi behöver göra något mer än vara uppmärksam. Två eller fler individers inre universum öppnas och förenas i ett gemensamt fält av medvetande. Inte konstigt att vi kan uppleva det hisnande att vara fullt öppna och intima med oss själva i kontakt med en annan. Det vi behöver initialt är mod och öppenhet och på sikt behålla fördomsfrihet och nyfikenhet. Ofta uppstår en storm av känslöberöring när vi tillåter oss att bara vara och ta emot det som finns där i den stunden. Tillåter vi detta hända utan att försvara oss mot det vi upplever, så brukar vi landa i en levande stillhet som gör oss lugnt lyckliga och nåbara för kärlek och insikter. Kan jag själv landa här, så öppnar jag möjligheten för den andra också.

## **Träningen kommer att kunna stärka dessa färdigheter:**

### **Medveten närvaro i livet**

1. vara närvarande med sig själv, stanna upp och relatera till det inre livet
2. stanna i närvaron i relation till omvärlden, lyssna, tala, agera ur närvaro
3. uppleva att nuet, just här, här där allt skapas, både relationen till vad som sker nu, vad som varit och det som kan komma

### **Förmedla närvaro till andra medvetet, lära ut vägar ”hit och hem” till nuet**

1. Dels direkt förmedling men främst passivt (genom att öva själv i sitt eget liv) och bara vara här och relatera medveten och närvarande. Kan räcka långt eftersom det ökar ens egen kvalitet i tänkande och energi samt på behandlingarna man ger. Det har också en positiv transformerande påverkan på andra indirekt.
2. Förmedla kan betyda flera saker, på olika nivåer

- a. att förmedla värdet av förhållningssättet, ”indirekt” genom att berätta ”om” vad det betyder, i text, med ord osv. Kanske skriva eller föreläsa, forska kring meditation.
- b. genom att införliva förhållningssättet i olika behandlingar eller annan undervisning, exempelvis att ge små övningar som hjälper att koncentrera sig, öka affekttolerans, att se sina tankar. Ta tillfället i akt och stödja den som är mogen att börja vara mer närvarande i vardagslivet.
- c. Lära ut förhållningssättet direkt, med syfte att öka närvaron, via övningar och olika program, dvs att lära ut hur vi blir medvetna om hur sinnet fungerar, vad vi ”inte gör” när vi mediterar eller är närvarande, och att fixering vid ”att göra, gå någon annan stans eller försöka förändra något” är ngt annat än att vara nu.
- d. Uppmuntra och inspirera en person till att se fördelarna med att använda mindfulnessmeditation regelbundet, som en practice, för att öka sin emotionella intelligens och livsenergi med mindfulness eller jobba med att utmana vad som hindrar att må bra och vara här och nu, dvs arbeta med att öka medvetenheten och närvaro mer systematiskt kring destruktiva beteendemönster eller lidande av olika slag.

#### REFLEKTION:

1. Vad betyder att vara närvarande i mötet med en annan människa för dig? Vad är Du inspirerad att förmedla?
2. Vad vill du lära dig mer om genom denna träning, öva på eller studera djupare?