

Tips til en mindful hverdag

De fleste af os vågner om morgenen, triller ud af sengen og ud på badeværelset, helt pr automatik, uden at tænke så meget over det. I stedet for at lade morgenen, og din dag, køre helt på autopilot, kommer her nogle fif til hvordan du kan få mere opmærksomhed ind i din hverdag. Med øvelse vil du blive mere bevidst om både dig selv, din krop og dine omgivelser og du vil få meget mere ro, harmoni og mindre stress påvirkning.

1. **Start dagen med vejrtræknings øvelser.** Når dit vækkeur ringer, så prøv at blive liggende i nogle minutter med lukkede øjne. Tag 5 dybe vejrtrækninger ind i gennem næsen, mens du tæller til 4 og helt ned i maven, så du mærker maven hæve sig. Hold så vejret mens du tæller til 4, hvor efter du slipper luften ud i gennem næsen igen mens du tæller til 4. **Interval bliver sådan: Tæl 4/ind, Tæl 4/hold, Tæl 4/ånd ud.** Gør dette i alt 5 gange, inden du rejser dig fra sengen. Du får en god start og samtidig får du sendt ilt rundt i hele kroppen. Denne vejrtræknings øvelse kan du i øvrigt bruge i løbet af dagen, hvis du føler dig lidt stresset og trænger til at få ro på.
2. **Din fulde opmærksomhed.** Når du skal lave noget i løbet af dagen, det kan være allerede fra morgenstunden af, som at gå i bad, giv da hele brusebadet din opmærksomhed. Luk øjnene og mærk vandet der rammer din krop, er det varmt eller koldt? Hvordan føles det at sæbe kroppen ind eller vaske håret? Det samme når du børster tænder, hav al din opmærksomhed på hvad du laver. Når du skræller kartofler, tager opvasken, ja i rigtig mange af de daglige situationer, kan vi vælge at træne vores opmærksomhed og nuet.
3. **Brug naturen.** Det at være i naturen er noget af den bedste medicin du kan få. Ikke alle har mulighed eller overskud til at komme i skoven hver dag, men lidt har også ret. Har du en have eller en altan, så stil dig der ud, luk øjnene og lyt. Hvad hører du? Bor du i byen er det måske mest byen og bilerne du hører, er du på landet er det måske fugle og andre lyde fra skoven. Uanset hvor du er, er det altid en god ide at komme uden for og få noget luft, at mærke vinden i håret, kulden mod kinden eller solens stråler. Brug øvelsen fra punkt 1, luk øjnene og træk vejret.
4. **Spis med alle sanser.** Sæt god tid af til at nyde din mad, om det er morgen, middag eller aften + det ind i mellem, er underordnet, med øvelse vil stort set alle dine måltider være med til at træne dig i opmærksomheden. Tyg maden godt, smag på hver enkelt del af måltidet. Hvordan føles det i munden? Er det varmt eller koldt? Surt eller sødt? Stærkt eller salt? Brug tid til at nyde maden stedet for bare at sluge den. Som bonus vil du automatisk spise mindre og blive hurtigere mæt, så det er rigtig godt at øve dette i forbindelse med en slankekur eller kostomlægning.
5. **Lyt i stedet for at tale.** Vi er alle programmeret til at tænke over hvordan vi skal respondere lige så snart andre åbner munden og begynder at sige noget. Prøv at øve dig i at kun lytte opmærksomt, uden at være dømmende eller tænke over hvad du vil sige. Brug denne øvelse med noget musik også, sæt evt noget musik på som ikke lige er dig og bare lyt til hvad du hører og mærk efter hvad det gør med din krop og sind.
6. **Øv dig i at bare sidde.** Sluk telefonen, luk din pc, sluk for fjernsynet og radioen. Bare sid helt stille med dig selv, det lyder måske som en udfordring, specielt i en travl familie med job og børn. Men brug for eksempel tiden du har på toilettet til din tid at øve bare et par minutter. Det lyder måske fjollet, men bare 2 minutter har stor effekt på den lange bane.

Det kan være svært i en travl hverdag at finde tid til at sætte sig ned at være mindful i 20 minutter. Derfor er denne lille guide et godt hjælpemiddel, da man sagtens kan implementere 5 minutter hist og her i hverdagen. Vi tænker som sagt ikke så meget over tingene men alt er automatiseret hele livet. Jeg håber du får glæde af disse 5 små tips og at du på sigt vil kunne mærke effekten i en mere mindful hverdag.