

Vet du vad Mindfulness är?

Tror de flesta svarar ja, men om jag ber dig förklara närmare så tror jag många stannar upp och tvekar. Mindfulness (MF) är inte guidade meditationer, vilket många "gör" när de gör MF. mindfulness.

Mindfulness är två saker.

1. Att du väljer vad du vill att din hjärna ska lägga fokus på.
2. Övningen i mindfulness.

Våra hjärnor är designade för att uppmärksamma faror och förändringar. Hellre en gång för mycket än en gång för lite. Vi är världsbäst på detta. De som inte hade denna förmåga för 1000 år sen, de dog. Så vi är barnbarnbarns barn till alla som var fenomenala på att lägga fokus på faror.

Idag med TV, sociala medier och notiser till förbannelse så skapar detta sjukdom. Du fokuserar på alla vargar i hela världen och detta gör många 24/7. Ditt nervsystem är bara skapat och hållbart för de vargar som finns i din närhet.

När vi "jagat varg" tillräckligt länge så ÖKAR förmågan att se allt som KAN vara farlig och "Tänk om" tar över din dag. Nu bränner du ditt nervsystem i båda ändarna och adrenalinet ser till att magen inte funkar, sömnen inte funkar, sköldkörteln inte funkar, levern inte funkar och lymfsystemet inte funkar.

Mindfulness är att du väljer vad din hjärna ska fokusera på. Det många kallar för mindfulness är antingen själva övningen i detta, eller guidade meditationer där man förutsätter att du kan hålla kvar fokus i övningen. Men ja, detta blir också en övning OM du inte ger dig ut på för långa "resor".

För att börja med mindfulness behöver du först bestämma dig för VAD du vill att din hjärna stannar upp vid, fokuserar på och uppmärksammar. VAD vill du öva din hjärna att den ska visa för dig. Hjärnan väljer ju varje sekund från alla miljoner intryck vilka den ska presentera för dig. (För att du inte ska bli uppäten och dö).

Så fråga ett:

Vad vill du att ditt liv ska innehålla? Vad vill du att din hjärna i framtiden öppnar upp för ditt medvetande?

- Allt elände i världen? (Jag valde bort detta och slutade helt med nyheter för 22 år sen.)
- Katastrof-pling från alla tidningar som sänder notiser i din mobil? Så du kan presentera din undergång för ditt nervsystem flera gånger per dag? (Jag har bara två pling i min mobil. Sms och WhatsUp. Alla andra är avstängda. Och jag har ingen tidning i min mobil. De skriver ju ändå bara om "vargar".)
- Eller: trevliga människor som du springer på, ett leende i affären, ett vackert moln på himlen på väg till jobbet, en konstig fjärl på busken utanför affären...

När du valt vad du vill fokusera på i de dagar och år du har kvar av ditt liv, så behöver du öva på det. För fara har ALLTID företräde och kommer ALLTID att ta över när den behövs. Du behöver inte oroa dig för att missa fara. MEN du kanske (förhoppningsvis) bara vill bränna ditt nervsystem för faktiska faror för dig, just nu. (I morgon tar vi i morgon.)

Stanna upp. Stäng all media och titta runt om dig. Vilka faktiska faror har du runt dig just nu denna sekund. "Här & nu". Det är nämligen bara här och nu som du kan påverka.

"Tänk om" är till för en planering och sen släpp. "Tänk om" blir förödande om du är rädd för tankar och fantasier som du hittar på kanske kan hända. Och sen kör du slut på all din energi nu, när inget händer. OM det händer så behöver du energin då. Om dina "Tänk om" dyker upp i "här & nu" ja DÅ är det dags att agera och dra på nervsystemet och adrenalinet. Kör inte slut på det nu. Och OM inget händer, varför bli trött, sjuk och rädd i onödan?

"Men Anna, det är inte så lätt!"

Det sa jag inte heller. Men det är därför Mindfulness finns. Det är en övning i att välja vad du vill att din hjärna lägger fokus på. Och sen att njuta av denna förmåga i ditt liv.

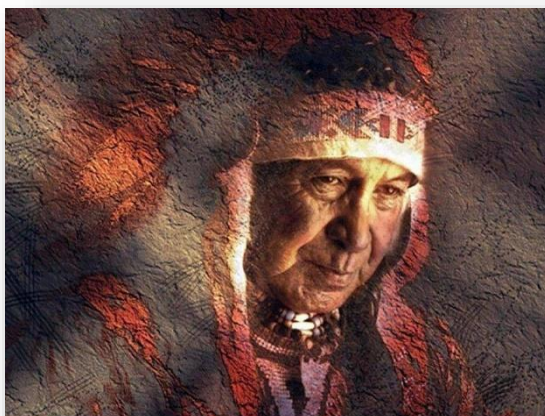
Övningen går ut på att bestämma vad du vill fokusera på, ex andningen, ljud i din närhet, hur kroppen känns, hur kläderna på kroppen känns och så vidare. Det är övningen. Du bestämmer vad din hjärna ska visa upp för dig. Övningen blir längre och längre tills du har förmågan att styra fokus.

Sen tar du denna förmåga in i din vardag och gör denna förmåga till en del av ditt liv. När världens skräck dyker upp (för det kommer den göra var dag i resten av ditt liv. TV säljer reklam på att du är en tittare, tidningarna säljer annonser på att du är en läsare och farligt säljer bättre än trevligt. Och deras fokus är pengar.)

Fyller du ditt liv med fokus som du vill ha? Våra livsklockor tickar obönhörligt ner.

Vad fyller du dina sekunder med? Är du nöjd där så bara mal på.

Är du inte nöjd? Då kanske mindfulness är en spännande väg att undersöka? ❤️



En gammal indian sa en dag till sitt barnbarn: "Två gamla vargar krigar inom oss alla. Den ena är rädsla och hat den andra vargen är kärlek och fred." "Vilken vinner?" frågade barnbarnet. Den gamle indianen svarade: " Den vi matar!"