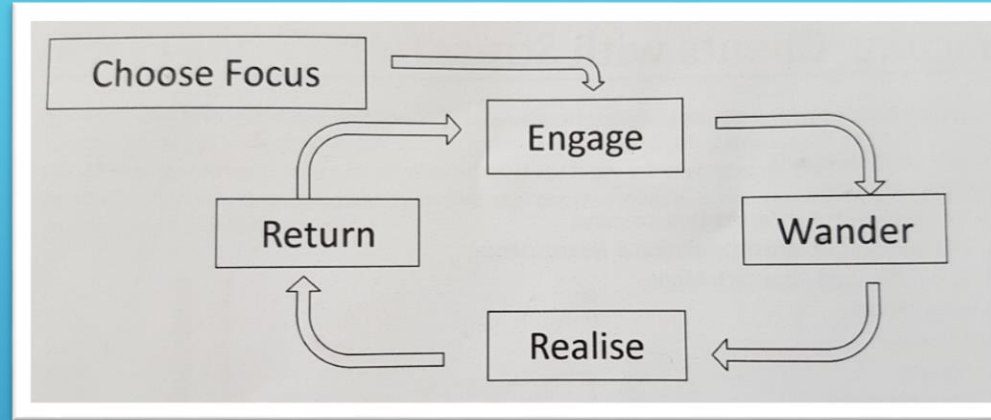


ETT MEDVETET PERSPEKTIV SOM GÖR SKILLNAD

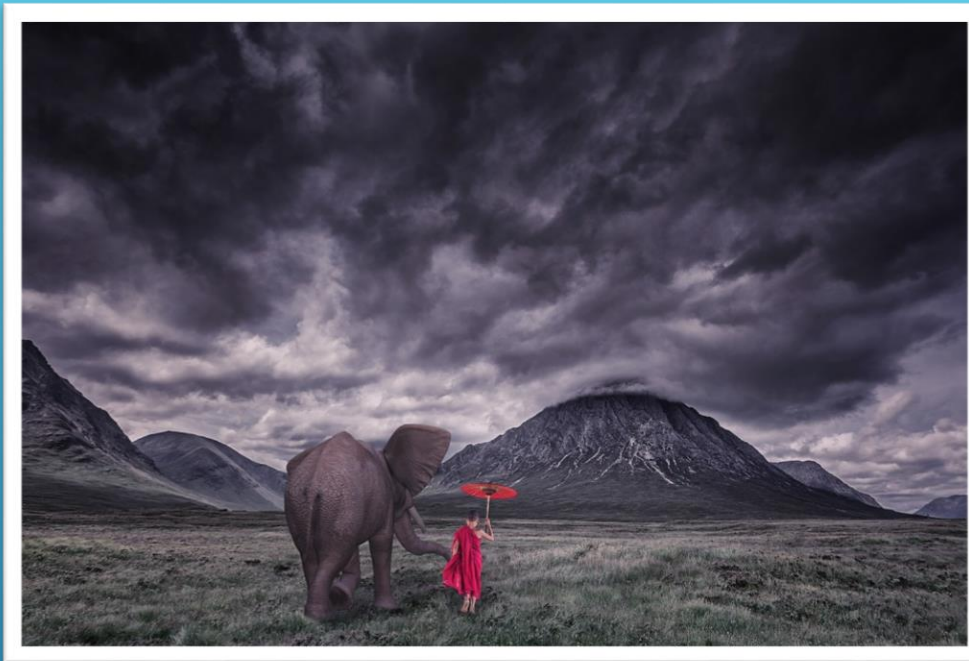
LF & Mindfulness i en verkningsfull kombo

A series of several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally from the bottom left towards the top right, located on the right side of the slide.



Inspiration: Shakya Kumara, Brief Mindfulness

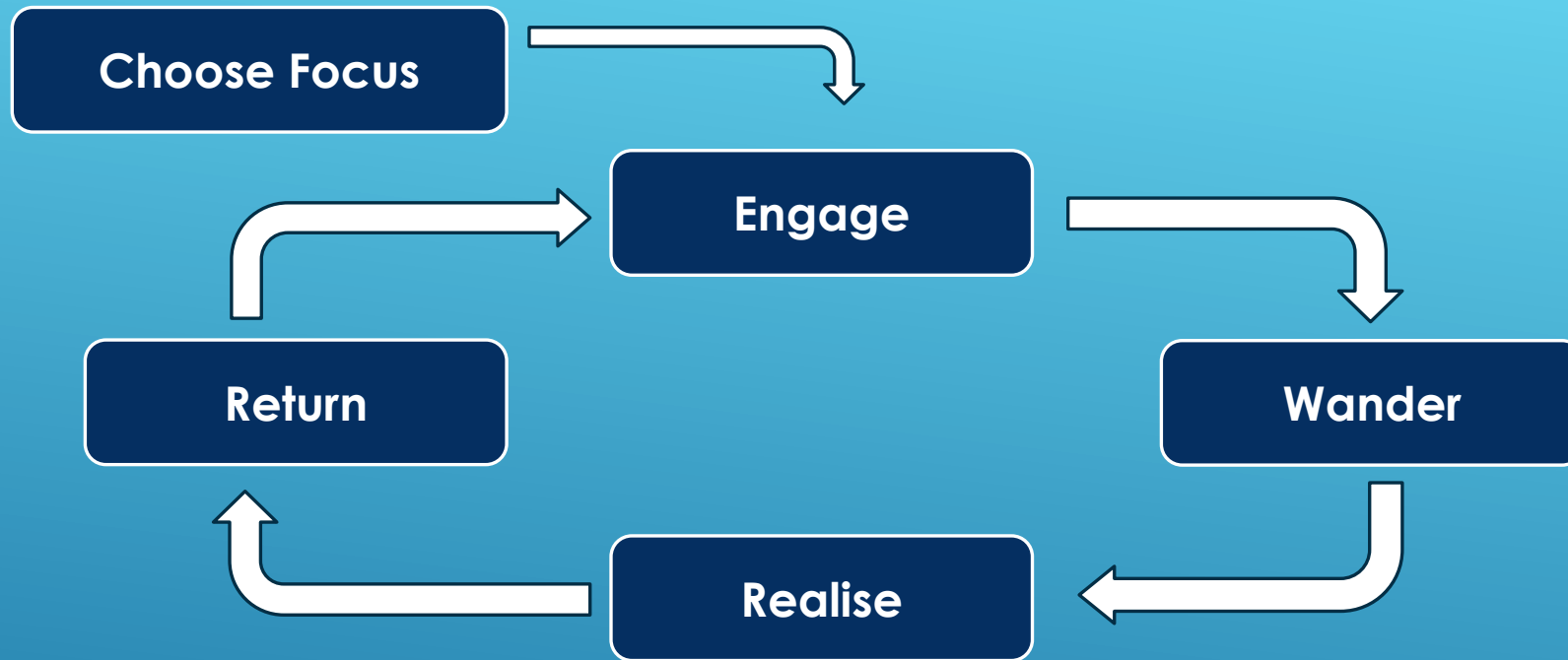
”ELEFANTEN OCH LOOPEN”



En metafor för det mänskliga sinnet

Myntat av socialpsykologen Jonathan Haidt,
Modellen mer välkänd via Chip & Dan Heath, Switch: How to Change When Change is Hard

THE ELEPHANT AND THE RIDER



[Cycle of meditation]

"LOOPEN" – SOM MEDVETANDEGÖRARE

”Loops” användbarhet

- ▶ Vid samtal om diverse tänkbara förändringsprocesser
 - ▶ Börja med något (träna, ersätta gamla övertygelser osv)
 - ▶ Sluta med något (oroa sig, spela, energidryck)
- ▶ Vid olika vardagliga dilemman
 - ▶ Svårigheter att somna
 - ▶ Att våga något nytt
 - ▶ Komma ihåg att andas
- ▶ Hantera automatiska tankar och känslor
 - ▶ Istället för att pressa sig ”lite till” - Lyssna på kroppen
 - ▶ Istället för att styras av andras åsikter – Vad är viktigt för mig



EXEMPEL PÅ ANVÄNDBARHETEN

"Det går lättare att vara mindre hård mot mig själv när jag tänker på att vara snäll med elefanten"

"Loopen påminner mig om vad jag ska göra istället, som är i linje med det jag vill"

"Jag blir medveten om var i loopen jag är, och kommer ihåg att inte stanna där, utan fortsätta varvet igenom"

"När jag lagt mig för att sova och de dryga tankarna kommer så ser jag bilden framför mig och byter fokus till något jag mår bra av istället"

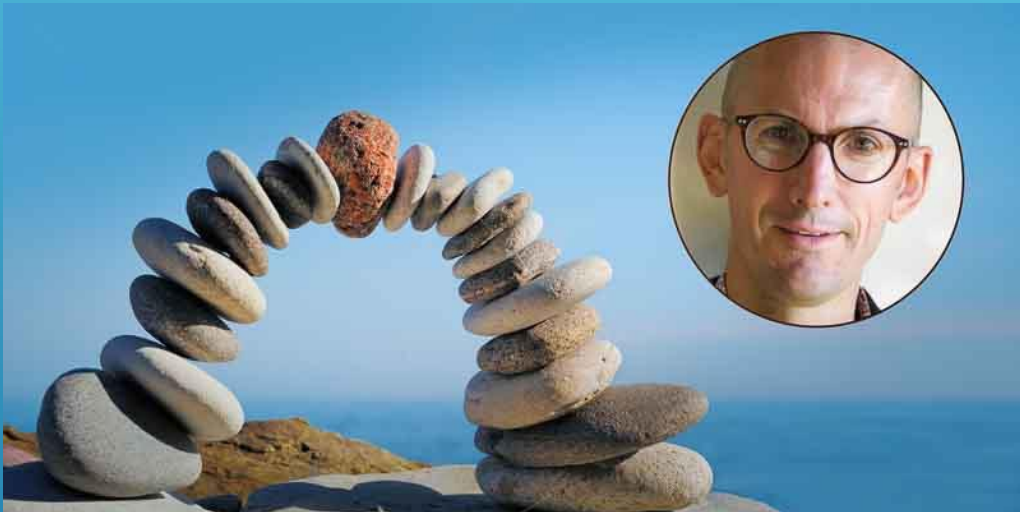
"Jag jobbar på min nya intention hela tiden och ser tydligt de gamla hjulspåren"

NYTTAN MED "ELEFANTEN O LOOPEN"



BRIEF MINDFULNESS

Rapid Stress Reduction; Enjoyable High Performance



<http://www.briefmindfulness.com/l/free-resources/>

Bilder från Pixabay

TACK TILL SHAKYA KUMARA