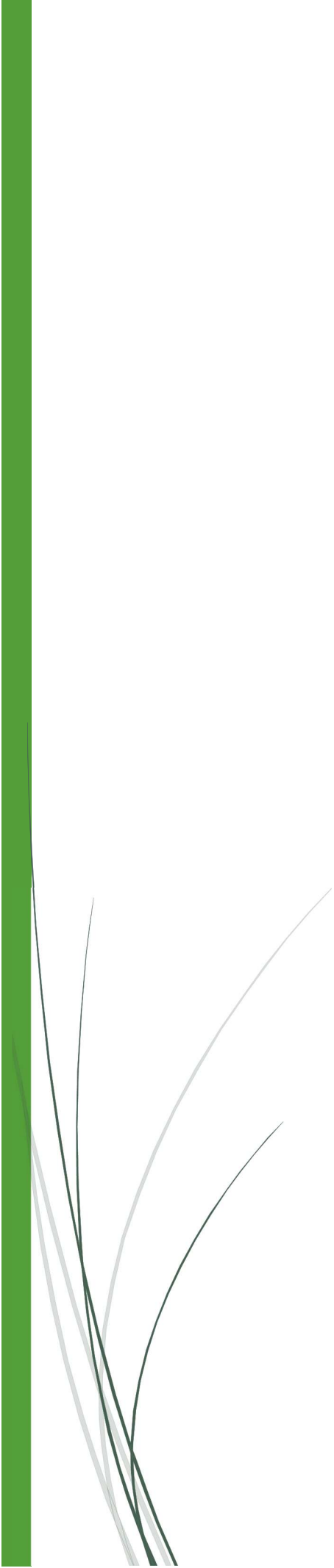




Núvitund í uppeldi og skólastarfi

*Fróðleiksmolar
og æfingasafn*

Bryndís Jóna Jónsdóttir

bryndisjona@nuvitundarsetrid.is

Núvitund	2
Nokkur heilræði um núvitund í skólastarfi	3
Núvitundaræfingar – formlegar og óformlegar	5
Andardráttturinn sem akkeri athyglinnar	5
Hvernig er veðrið innra með þér núna?	5
Tíu/ellefu	6
ÖRStutt líkams(s)könnun	6
Fágrís	7
Gakktu með núvitund	7
Hlýtt hjarta	8
Vingjarnlegar hugsanir – að senda góðar óskir	8
Brostu	9
Andaðu og teygðu	9
Poppkorn – að borða með vakandi athygli	10
Blindsmökkun	10
Að fylgja andardrættinum – fingurgómar snertast	11
töfrasteinar	11
Hlustaðu eins og svampur	11
Sittu kyrr, alveg eins og froskur	12
8-4-2-1	12
Fingraefingin	12
Núvitund í daglegum athöfnum	13
Nokkra áhugaverðar bækur	13
Ýmsar áhugaverðar vefsíður, smáforrit og leiddar hugleiðslur	14

NÚVITUND

Með núvitund veitum við lífi okkar og líðan á hverri stundu vakandi athygli með opnum huga og forvitni. Við leggjum okkur fram um að vera til staðar, andlega og líkamlega. Í raun erum við að þjálfra athygli okkar og auka meðvitund um það sem er að gerast innra með okkur og í kringum okkur. Með einföldum leiðum æfum við okkur í að veita hugsunum okkar og tilfinningum meðvitaða athygli, hvort sem þær eru góðar eða slæmar. Við æfum okkur í því að meðtaka, viðurkenna og finna fyrir því sem er hér og nú. Við leggjum okkur fram um að vera með því sem er, eins og það er og upplifum lífið á meðan það er að gerast í stað þess að festast um of í áhyggjum af fortíð eða framtíð.



Þetta er gert bæði með formlegum æfingum, núvitundarhugleiðslu, en einnig með óformlegum hætti. Í því felst að taka eftir því sem er að gerast í kringum okkur, gefa því smáa gaum, sem er í raun lífið okkar. Þetta getur til dæmis verið blómið á umferðareyjunni sem við tökum eftir á meðan við erum stödd á rauðu ljósi, bragðið sem við finnum af fyrsta munnbitanum, matarlyktin í loftinu eða rigningin þegar hún snertir andlit okkar. Að staldra við og veita því athygli hvaða áhrif þessi upplifun hefur á okkur. Við nýtum skynfæri okkar til að upplifa meira í stað þess að halda bara áfram. Við viljum njóta í stað þess að þjóta.

Í stuttu máli má segja að núvitund geti hjálpað okkur að upplifa lífið á meðan það er að gerast en ekki á sjálfsstýringu, í kapphlaupi við nýtilkomnar „þarfir“ samfélagsins en um leið aukast líkurnar á því að okkur líði vel og farnist vel.

Öll getum við þjálfað okkur í núvitund. Við höfum þetta í okkur við upphaf lífsgöngunnar en höfum náð misvel að halda í núvitundina og þurfum mismikið að hafa fyrir því að rækta hana.

Ung börn hafa þennan eiginleika, enda allan daginn uppgöta og sjá heiminn í fyrsta sinn. Oft tekst þeim að viðhalda núvitund sinni en hraði og áreiti samfélagsins gerir þeim gjarnan erfitt fyrir. Það er í höndum okkar fullorðna fólksins að skapa þeim aðstæður og hvetja þau til að næra núvitund sína. Það gerum við best með því að vera góðar fyrirmyndir sjálf og gefa

okkur tíma til að sjá heiminn með þeirra augum, að nálgast líðan okkar og umhverfi með forvitni og opnum huga.

Núvitund getur hjálpað börnum og fullorðnum við að takast á við áskoranir daglegs lífs og öðlast meiri hugarró og vellíðan.

Fjölmargar rannsóknir sýna fram á að núvitundarþjálfun hefur fjölþætt jákvæð áhrif á vellíðan og heilbrigði. Líkt og hreyfing hefur hugarrækt á borð við núvitundarþjálfun jákvæð áhrif á vellíðan, dregur úr líkum á ýmsum sjúkdómum, styrkir ónæmiskerfið og dregur úr kvíða, streitu og þunglyndi. Þá hjálpar núvitund okkur að vera betur tengd við okkur sjálf og aðra, samskipti verða innihaldsríkari og samkennd í eigin garð og annarra eflist. Segja má að núvitund sé athyglisþjálfun sem eykur m.a. einbeitingu og eflir sjón- og vinnsluminni.

Hreyfing hefur jákvæð áhrif á þætti eins og orku, áhuga og þrótt en hugleiðsla frekar á hugarró og innri frið en allt eru þetta mikilvægar þættir varðandi heilsu. Þá hafa fjölmargar rannsóknir sýnt að góð félagsleg samskipti eru mikilvægur áhrifapáttur þegar litið er til hamingju og vellíðan. Ekki er því óeðlilegt að álykta að besta heilsuefningin felist í hæfilegri blöndu af hreyfingu og hugarrækt í góðum félagsskap. Hreyfing og hugarrækt gefa fjölmörg tækifæri til uppbyggilegra og góðra samskipta, hvort sem það er innan fjölskyldunnar, í skólaumhverfinu eða annars staðar þar sem fólk kemur saman.

NOKKUR HEILRÆÐI UM NÚVITUND Í SKÓLASTARFI

Ef þú vilt tileinka þér núvitund í daglegu lífi og skólastarfi eru fimm lykilatriði sem vert er að hafa í huga.

Í fyrsta lagi taktu frá tíma á hverjum degi þar sem þú leyfir þér bara að vera til og helst ekki að gera neitt. Þetta þarf ekki að vera langur tími í einu en getur haft mjög jákvæð áhrif á líðan þína ef þú sem dæmi leyfir þér að sitja í eina mínútu í bílnum áður en þú ferð inn heima hjá þér (ef þú keyrir á milli staða). Bara að sitja, finna fyrir líkama þínum í sætinu og andardrættinum. Svona stundir geta hjálpað þér að róa hugann og verið dýrmætar þó að þær séu ekki langar.

Í öðru lagi er mikilvægt skref að átta sig á því hvort það sé streita til staðar í daglegu lífi þínu. Að þú skoðir hvenær álagstímar eru og þjálfir þig í að bregðast við streitu með núvitund. Ef það er t.d. álagstími þegar allir eru að fara út úr húsi á morgnana og þú finnur að þú ert að verða sein/seinn, finnur hvernig tilfinningarnar bærast innra með þér og hvernig þolinmæðin minnkar, ef þú á slíkri stundu getur æft þig í nýta þér andardrátt þinn sem akkeri við núíð, leyft athygli þinni að hvíla augnablik á andardrættinum þá er líklegt að nú náir að lægja öldur hugans og fara í gegnum þennan álagstíma af meiri yfirvegum en ella.

Þá er í þriðja lagi gott fyrir þig að skoða viðhorf þitt til þess að vera fagmanneskja. Ef þú ert í þeim sporum að gera kröfur á þig um að standa þig 100% alls staðar þá er mikilvægt að þú áttir þig á að það eru líklega óraunhæfar kröfur. Það er allt í lagi að slaka á kröfunum og gera ekki allt fullkomlega. Mistök eru dýrmæt í öllu lærdómsferli og starfsfólk skóla eru fyrirmyndir barnanna. Börnin þurfa líka að læra að það er í lagi að vera ekki fullkominn og við kennum þeim best með því að slaka á þessum kröfum til okkar. Enginn er fullkominn.

Í fjórða lagi er líklega besta gjöfin sem þú getur gefið þeim börnum og ungmennum sem þú starfar með er að viðurkenna þau og samþykkja þau eins og þau raunverulega er. Þau eru sjálfstæðir einstaklingar með eigin langanir, veikleika og styrkleika sem ekki eru alltaf í samræmi við langanir og væntingar þínar. Þetta snýst ekki um að gefa allt eftir eða hafa fullkomið frelsi, frekar að hinn fullorðni og fagaðilinn í aðstæðunum sé meðvitaður um hvað eru hans eigin væntingar og langanir og hvaða býr innra með barninu.

Þá er í fimmta atriðið ekki síður mikilvægt en þau fyrri en það er að rækta vinsemd og samkennd, bæði gagnvart þér og öðrum. Hlutverk skólafólks og uppalenda er eitt fallegasta og mest gefandi hlutverk sem hægt er að takast á hendur en það er jafnfram mjög krefjandi og oft á tíðum erfiðasta hlutverkið. Til að þú getir gefið af þér og átt í uppbyggilegum og jákvæðum samskiptum er mikilvægt að byrja á því að eiga í uppbyggilegum samskiptum við þig.

Sýnir þú þér sömu mildi, þolinmæði, hlýju, umburðarlyndi og væntumþykju og þú sýnir þeim sem þér þykir vænt um? Ef þú gerir mistök, bregstu þá eins við og ef þinn besti vinur hefði gert mistök? Eða hættir þér til að fara í niðurbrot og neikvætt innra tal? Stundum leitum við að ytri viðurkenningu, hrósi eða umhyggju. En í raun er mikilvægast að við veitum okkur þetta sjálf og að það komi innanfrá. Núvitund getur hjálpað okkur með það, að horfast í augu við að lífið er stundum erfitt, við gerum stundum mistök og það er krefjandi að vera foreldri. Með því að láta af óraunhæfum væntingum til okkar sjálfra, að elska og viðurkenna okkur eins og við raunverulega erum. Börnin þurfa óskilyrta ást okkar og til að við getum veitt þeim hana þá þurfum við að byrja á okkur sjálfum, að þróa með okkur vinsemd, velvild og samþykki fyrir því hver við erum. Ef okkur tekst það mun það óhjákvæmilega flæða til barna okkar og þeirra sem eru í nærumhverfi okkar.

Hér á eftir er lýsing á nokkrum núvitundaræfingum sem ýmist eru formlegar eða óformlegar og má auðveldlega laga að og breyta eftir aldri. Það er von mín að þessi bæklingur nýtist þér til að tileinka þér núvitund í daglegu lífi og verða þannig mikilvæg fyrirmynd sem fagaðili innan skólans um leið og þú hlúir að eigin vellíðan og heilsu.

NÚVITUNDARÆFINGAR – FORMLEGAR OG ÓFORMLEGAR

ANDARDRÁTTURINN SEM AKKERI ATHYGLINNAR

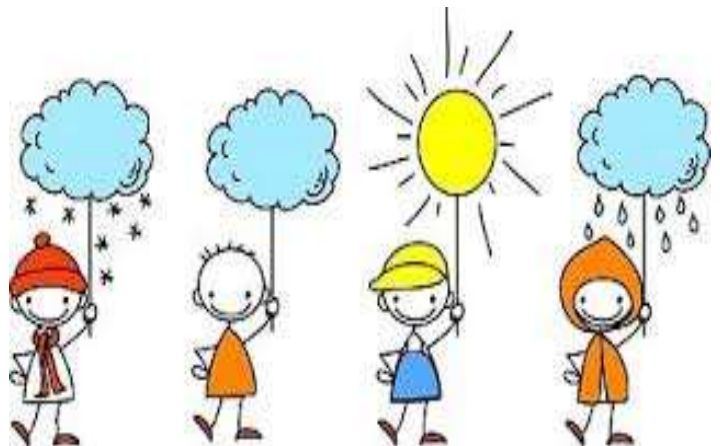
Færðu athygli þína að andardrætti þínum og fylgstu meðvitað með hvernig hann er einmitt núna. Þú ætlar ekki að breyta honum neitt, bara taka eftir því hvernig hann er. Taktu eftir því hvernig hann kemur inn um nefið, flæðir niður í lungu og sömu leið til baka. Ef til vill tekurðu eftir því hvaða áhrif andardrátturinn hefur á líkamann, hvernig líkaminn hreyfist í takt við andardráttinn eða þá hvar í líkamanum þú finnur mest fyrir honum einmitt núna.



Þessa æfingu er hægt að gera í ákveðinn tíma t.d. eina mínútu eða tíu mínútur eða að fylgjast með ákveðnum fjölda andardrátta t.d. þremur eða fimm. Einn meðvitaður andardráttur er góð byrjun á því að þjálfast í núvitund.

HVERNIG ER VEÐRIÐ INNRA MEÐ ÞÉR NÚNA?

Staldrðu aðeins við, fylgstu með andardrætti þínum augnablik og skoðaðu svo af forvitni og opnum huga hvernig þér líður á þessu augnabliki? Hvernig er veðrið innra með þér? Er kyrrlát og sól, þoka eða vindasamt? Taktu eftir því og haltu svo áfram án þess að greina endilega sem gott eða slæmt. Leyfðu því bara að vera eins og það er og veittu því athygli hvort að það breytist.



TÍU/ELLEFU

Þessi einfalda æfing gengur út á það að þegar þú andar að þér þá telurðu uppá 10 og svo þegar þú andar frá þér þá telur þú uppá 11. Markmiðið er ekki að breyta andardættinum

10/11

heldur aðlaga talninguna frekar að andardrættinum, þannig að ef þú andar grunnt þá þarftu að telja hraðar en ef andardrátturinn er hægur og djúpur þá hægir á talningunni. Þessa æfingu er hægt að gera í ákveðinn tíma s.s. eina mínútu eða þá að telja með ákveðnum

fjölda andardrátta. Finna má app með þægilegum bjöllumljóm og stilla á þann tíma sem þú vilt gera þessa æfingu.

ÖRSTUTT LÍKAMS(S)KÖNNUN



Finndu fyrir líkama þínum þar sem hann situr í stólnum, stendur eða liggur, allt eftir aðstæðu. Finndu fyrir þunga hans og hvar hann hefur snertifleti, finnur þú fyrir fótunum, rassinum, kviðnum, bakinu, öxlunum, handleggjunum og höfðinu. Skannaðu aðeins yfir fyrir hverju þú finnur, snertingunni við fötin, líkamsskynjun, hitatilfinningu, kuldatilfinnugu, doða eða öðru. Eða kannski bara ekki neinu, opnaðu þig bara fyrir því sem er og sýndu þér forvitni. Færðu svo athyglina að andardrætti þínum í smá stund. Víkkaðu síðan athyglina aftur að öllum líkamanum og loks að umhverfi þínu.

FÁGRÍS

Fætur á gólf rass í stól, byrjaðu á að finna fyrir því hvernig fætur þínir hvíla á gólfinu, hvernig þungi þeirra er. Ef til vill finnurðu fyrir því hvernig sokkar eða föt snerta fæturnar eða að þú finnur fyrir hita eða kuldatilfinningu. Skoðaðu það af forvitni og með opnum huga, ekki búa til neitt eða breyta. Aðeins að athuga hvort þú finnur fyrir einhverju, ef ekki þá er það allt í lagi. Færðu svo athygli þína upp eftir líkamanum, finndu fyrir því hvernig lærin og rassinn hvílir í stólnum, e.t.v. finnurðu fyrir stuðningi frá stólbakinu eða einhverju öðru. Skoðaðu bara hvort það sé eitthvað þarna sem vekur athygli þína og forvitni. Færðu síðan athyglina frá líkamanum og að andardrætti þínum. Bara það að fylgjast með hverjum andardrætti eins vel og þú getur, frá því að hann byrjar við innöndun og endar við útöndun. Ef hugurinn flögrar í burtu þá tekurðu bara eftir því og færir athyglina svo aftur að andardrættinum. Fætur á gólf, rass í stól, anda, það er það sem við köllum fággrís. Leyfðu þér nú að sitja áfram í smá stund og bara vera áður en þú víkkar athyglina út frá andardrættinum og að umhverfi þínu og fólkinu í kringum þig (ef þú ert með fólk í kringum þig).



GAKKTU MEÐ NÚVITUND

Byrjaðu á því að fylgjast með þremur andardráttum af fullri athygli. Það er gott að hafa öruggt umhverfi þar sem þú ætlar að vera með 100% athygli á því að ganga. Stoppaðu alveg og láttu þungann hvíla jafnt á báðum fótum. Leggðu þig fram um það að fylgjast með því hvað gerist í líkama þínum frá því að þú ákveður að leggja af stað og þangað til fyrsta skrefið er stigið. Geturðu greint hvernig vöðvar og bein vinna saman og hvernig skilaboð berast allt að því ósjálfrátt frá heilanum um hvað líkaminn eigi að gera. Hvernig þú stígur niður og þunginn færir á milli fótleggja til að geta tekið næsta skref. Er eitthvað fleira sem vekur athygli þína? Ef þú vilt geturðu prófað að ganga á misjöfnum hraða, allt frá því að læðast upp í það að hlaupa og finna út á hvaða hraða þér finnst best að vera til að hafa athyglina algjörlega á því að ganga. Leyfðu þér að



leika svolítið með þetta, stígðu áfram, til hliðar og afturábak. Hverju tekurðu eftir? Þú getur látið þessa æfingu vara í stutta eða langa stund, allt eftir þínu höfði.

HLÝTT HJARTA

Komdu þér þægilega fyrir í sætinu. Þú mátt vera með opin eða lokað augu, allt eftir því sem þér finnst best. Leggðu svo hönd á hjarta þitt, finndu hlýjuna frá lófanum og sjáðu hjartað fyrir þér. Það er fullt af hlýju, góðmennsku og kærleika. Prófaðu að anda að þér og ímynda þér að



andardráttur þinn fylli hjarta þitt. Kannski geturðu séð fyrir þér að í hvert sinn sem þú andar að þér verður hjarta þitt hlýrra og fyllist af jákvæðum straumum. Nú ætlar þú að prófa hvort þú finnst fyrir hlýrri og notalegri tilfinningu í hvert sinn sem þú andar að þér. Ef þú finnst ekki fyrir neinu þá er það líka allt í lagi, prófaðu bara og skoðaðu hvort þú finnst eitthvað. Ef til vill geturðu svo prófað aftur

seinna og skoðað hvort að þú finnst fyrir einhverju þá. Þegar þú hefur gert þetta í smá stund þá er gott að opna augun ef þú hefur lokað þeim og færa athyglina aftur að því sem í kringum þig.

VINGJARNLEGAR HUGSANIR – AÐ SENDA GÓÐAR ÓSKIR

Byrjaðu á að koma þér þægilega fyrir, settu svo hendina á hjarta þitt og prófaðu að brosa til þín. Athugaðu hvort þú finnst fyrir brosinu í kroppnum þínum. Manstu eftir einhverju skipti þar sem þú varst glaður og það var gaman að vera með vinum þínum, fjölskyldu eða jafnvel gæludýrinu þínu? Finnurðu fyrir einhverju í líkamanum þegar þú hugsar um það? Kannski finnurðu fyrir einhverjum tilfinningum í líkamanum og kannski ekki, það skiptir ekki öllu máli, aðalmálið er að hugsa hlýlega til þín. Vera forvitin um það hvort þú finnst fyrir einhverju. Ef þú vilt geturðu prófað að senda hlýjar og góðar óskir til þín. Þetta geta verið hugsanir eins og:



Megi ég vera hraust og glöð eða hraustur og glaður.

Megi ég vera sterk eða sterkur.

Megi fjölskylda mín búa í friði og ró.

Ef þú vilt geturðu núna prófað að senda hlýjar og góðar óskir til einhvers sem þér þykir vænt um. Þegar ég segi setninguna getur þú prófað að endurtaka hana í huganum. Þú segir orðin bara misjafnlega eftir því hvort þú ert að senda góða ósk til stelpu eða stráks.

Ég vona að þú sért hraustur og glaður eða hraustur og glöð.

Ég vona að þú sért sterk eða sterkur.

Ég vona að fjölskylda þín búi í friði og ró.

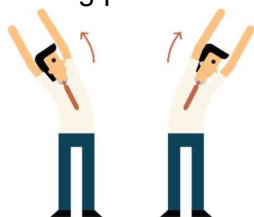
BROSTU



Leyfðu þér að brosa oft, taktu eftir því hvaða áhrif brosið hefur á þig. Finnurðu fyrir einhverjum breytingum á líðan eða líkama við að brosa? Ef þú gengur framhjá spegli, taktu eftir því hvernig þú ert á svipinn. Ef þú ert hlutlaus eða fúl(l), prófaðu að brosa. Brostu til þín og allra hinna í kringum þig. Ef þú vilt geturðu prófað að ákveða einn dag eða hluta úr degi þar sem þú ætlar markvisst að brosa og vertu forvitin(n) um hvort og þá hver áhrifin eru.

ANDAÐU OG TEYGÐU

Byrjaðu á því að standa jafnt í báða fætur (líka hægt að gera sitjandi en þá bara finna fyrir því hvernig þú situr í sætinu). Um leið og þú andar að þér þá lyftirðu höndum upp með hliðum,



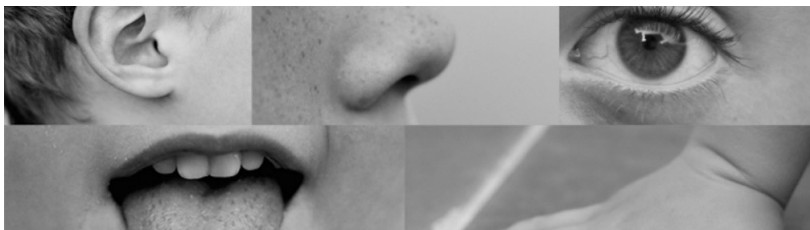
hægt og rólega, og fara eins hátt og þú treystir þér til. Ef til vill geturðu ímyndað þér að þú sért að teygja þig eftir girnilegum ávexti, og þú þarft að teygja þig aðeins lengra til að ná í hann. Taktu eftir öndun þinni þegar þú ert með hendurnar uppi. Á útöndun færirðu svo hendurnar

niður aftur. Passaðu bara að teygja þig ekki svo mikið að þú finnst til, sérstaklega ef þú átt við bakvanda að stríða. Alltaf að hlusta á líkamann og varast að fara yfir sársaukamörkin. Þegar þú hefur fært hendurnar niður aftur er gott að loka augunum og finna fyrir eftiráhrifum hreyfingarinnar.

POPPKORN – AÐ BORÐA MEÐ VAKANDI ATHYGLI

Að borða poppkorn með vakandi athygli getur verið góð skemmtun. Þá virkjarðu öll skynfærin þegar þú borðar og borðar bara eitt poppkorn í einu. Byrjaðu á því að horfa á poppkornið, skoða lögun þess, snertu það til að finna áferð þess og lyktaðu svo að því. Þú getur jafnvel lyft því upp að eyranu og kannað hvort þú heyrir eitthvað í því. Skoðaðu poppkornið með opnum huga og forvitni eins og þú hafir aldrei séð neitt slíkt áður. Þegar þú ert tilbúin/n þá geturðu opnað munninn og leyft poppinu að liggja smá stund á tungunni áður en þú byrjar að tyggja það. Á sama tíma fylgistu með því sem er að gerast í líkama þínum, finnurðu fyrir einhverju, ef til vill finnurðu hvernig munnvatnið eykst eða þá að þú tekur eftir einhverju öðru.

Þú getur prófað að borða fjölmargt á sama hátt, t.d. getur verið áhugavert að borða epli mjög hægt og virkja öll skynfærin um leið og það er borðað.



BLINDSMÖKKUN



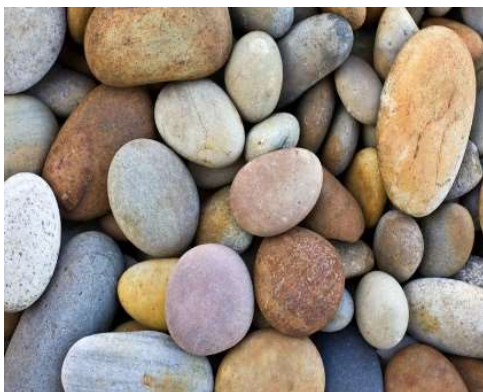
Blindsmökkun fer eins fram og þegar þú borðar popp eða annað með vakandi athygli nema að þú bindur fyrir augun og notar því aðeins fjögur skilningavit í stað fimm. Hægt er að borða hvað sem er með þessum hætti en aðalmálið er að tileinka sér hugarfar núvitundar um opinn huga, forvitni og mildi. Að opna þig fyrir öllu því sem þú finnst fyrir í líkamanum, tilfinningum þínum og hugsunum.

AÐ FYLGJA ANDARDRÆTTINUM – FINGURGÓMAR SNERTAST

Hendurnar eru látnar mætast fyrir framan brjóst, fingurgómar hægri handar snerta fingurgóma vinstri handar. Við innöndun þenjast lófarnir frá hvor öðrum, líkt og blaðra væri á milli þeirra sem þenst út við innöndun. Við útöndun færast þeir nær hvor öðrum, líkt og loftið væri tæmt úr blöðrunni. Fingurgómarnir snertast allan tímann. Oft gott að loka augunum til að auka á upplifunina af andardrættinum.



TÖFRASTEINAR



Steinar eða annað smálegt látið færast á milli hægri og vinstri handar við innöndun og útöndun. Andá að og færa steininn yfir, andá frá og færa steininn yfir. Þessa æfingu er hægt að færa yfir í það að liggja með töfrasteininn í öðrum lófanum og láta þá hönd hvíla á brjósti en hina höndina á maganum. Fylgjast síðan með andardrættinum í smá stund.

HLUSTAÐU EINS OG SVAMPUR

Þegar þú talar næst við einhvern, prófaðu að hlusta eins og svampur! Það er að leggja þig fram um að vera til alveg til staðar og hlusta af áhuga, hvað er viðkomandi að segja þér og hvernig tjáir hann það? Líkamstjáning segir oft meira en mörg orð.



SITTU KYRR, ALVEG EINS OG FROSKUR



Froskar eru merkilegar verur sem geta stokkið mjög kröftuglega en líka setið grafkyrrir og látið lítið fyrir sér fara. Prófaðu að sitja alveg kyrr og bara að anda. Skoðaðu hvort þú getir fylgst með hverjum andardrætti alveg frá upphafi og til enda. Ef eitthvað kallar á athygli þína; hugsanir, eitthvað í umhverfinu eða bara annað, þá er bara að taka eftir því hvert athyglin skoppar og færa athyglina svo aftur að andardrættinum eins og froskurinn myndi gera. Ef hann getur setið kyrr þá getur þú það líka.

8-4-2-1

Allir standa og æfingin útskýrð áður en byrjað er. Byrjað er að hrista aðra hendina 8 sinnum og leiðbeinandi telur upphátt, síðan hina hendina jafn oft, annan fótinn og hinn fótinn. Þetta er endurtekið og næst er hrist 4 sinnum, svo 2 sinnum og loks 1 sinni og svo er hoppað og



klappað einu sinni. Þá setjast allir, finna fyrir eftiráhrifum æfingarinnar, fótum, höndum og finna þungann í sætinu. Loks er athyglin færð að andardrættinum og mögulegt að hafa setuna bæði langa og stutta. Hægt er að taka t.d. FÁGRÍS æfinguna eða aðra setuæfingu í beinu framhaldi.

FINGRAÆFINGIN

Þessi æfing er gerð sitjandi og ýmist með borð fyrir framan eða hendur hvíla í kjöltu. Vísifingur annarrar handar er látin snerta þumalinn og við innöndun er þumli strokið niður í átt að vísifingri og við útöndun er strokið upp vísifingu og svona haldið áfram niður hvern fingur við innöndun og upp við útöndun og svo sömu leið til baka þegar litla fingri hefur verið strokið.



NÚVITUND Í DAGLEGUM ATHÖFNUM

Formlegar hugleiðsluæfingar eru mikilvægar til að hægja aðeins á okkur, þjálfa athyglina og stækka meðvitund okkar. Óformlegar æfingar eru hins vegar allt það sem við gerum með vakandi athygli. Það er því í raun lífið sjálft og það þegar við víkkum núvitundaræfinguna út frá hugleiðslunni og yfir á daglegt líf. Til að hjálpa okkur við þessa yfirfærslu er gott að velja eitthvað sem þú gerir á hverjum degi og fylgjast sérstaklega vel með því í ákveðinn tíma.

Til dæmis ef þú hellir alltaf uppá kaffi eða færð þér te á morgnana, þá getur verið gott að ákveða að hafa vakandi athygli á því í eina viku. Hvaða hljóð heyrirðu þegar kaffikannan hitar eða teketillinn sýður? Hvaða lykt færist í loftið? Finnurðu fyrir einhverju í líkamanum þegar þú hellir kaffinu eða teinu í bollann? Fara munnkyrtlarnir af stað við tilhugun um ljúfan bolla? Hvernig er fyrsti sopinn? Hvaða áhrif hefur það á líkama þinn að drekka þennan heita drykk?

Í raun er hægt að velja hvaða daglegu athöfn sem er, að borða með núvitund er mjög góð æfing, að fara í sturtu, keyra, ganga eða tala við fólk (t.d. prófa að hlusta eins og svampur). Við erum mest á sjálfsstýringunni í daglegum athöfnum og því eru þær besta tækifærið til að æfa okkur í að vera hér og nú. Að upplifa lífið þegar það er að gerast.

NOKKRA ÁHUGAVERÐAR BÆKUR

- Buddha's Brain, *The Practical Neuroscience of Happiness, Love & Wisdom*, Rick Hanson with Richard Mendius.
- Everyday Blessings: *The Inner Work of Mindful Parenting*, Myla Kabat-Zinn og Jon Kabat-Zin.
- How To Train A Wild Elephant & other adventures in mindfulness, *Simple Daily Mindfulness Practices for Living Life More Fully & Joyfully*, Jan Chozen Bays.
- Livsduelighed og børns karakterstyrker, Anne Linder og Mette Marie Ledertoug.
- Mindfulness: *A practical guide to finding peace in a frantic world*, Danny Penman and J. Mark G. William.
- Mindfulness for Teachers, Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom, Patricia A. Jennings.
- Mindfulness in Positive Psychology, *The Science of Meditation and Wellbeing*, Edited by Itai Ivztan og Tim Lomas.

- Mindfulness med Børn, *øvelser og lege, der styrker nærvær, opmærksomhed og samvær*, Sabrina Justesen Leoni.
- Náms í skóla um hamingju og velferð – *Að sitja fíl*, Ian Morris
- Self-Compassion, *The Proven Power of Being Kind to Yourself*, Kristin Neff.
- Sitting still like a frog: *Mindfulness Exercises for Kids (and Their Parents)*, Eline Snel og Myla Kabat-Zinn.
- Teaching Mindfulness Skills to Kids and Teens, edited by Christopher Willard and Amy Saltzman.
- Ten Mindful Minutes, *Giving Our Children – and Ourselves- the Social and Emotional Skills to Reduce Stress and Anxiety for Healthier, Happier Lives*, Goldie Hawn og Wendi Holden.
- The Mindful Path to Self-Compassion, *Finding Yourself Free from Destructive Thoughts and Emotions*, Christopher Germer.
- The Mindful Teen, *Powerfull skills to help you handle stress one moment at a time*, Dzung X.
- The Way of Mindful Education, *Cultivating Well-Being in Teachers and Students*, Daniel Rechtschaffen.
- The MindUP Curriculum, *Focused Classrooms, Mindful learning, Resilient Students*, The Hawn Foundation.

ÝMSAR ÁHUGAVERÐAR VEFSÍÐUR, SMÁFORRIT OG LEIDDAR HUGLEIÐSLUR

- Action for happiness, fróðleikur og fleira skemmtilegt um hamingjuna, heimasíðan <http://www.actionforhappiness.org/> og feisbókarsíða
- Happapp.is íslensk heimasíða, feisbókarsíða og smáforrit, æfingar og hugleiðslur til að stuðla að hamingju og lífsgleði. Ókeypis app bæði í Appstore, Google Play og á heilsuhegdun.is
- Happify.com, heimasíða, feisbókarsíða og smáforrit með æfingum, leikjum og fróðleik sem miða að því að stuðla að hamingjunni. Að hluta til opið en einnig áskrift.
- Headspace.com ensk heimasíða, feisbókarsíða og smáforrit. Hægt að fá 10 daga hugleiðslu ókeypis en eftir það er áskrift.
- Fríar hugleiðsuæfingar á ensku <http://franticworld.com/free-meditations-from-mindfulness/>
- Oxford MBCT app, ókeypis safn hugleiðsluæfinga
- Mindfulcreation.com ensk heimasíða, smáforritið mindfulness lite, að hluta til ókeypis.

- Smilingmind.com heimasíða, feisbókarsíða og smáforrit fyrir ýmsa aldurshópa. Ókeypis og fullt af fróðleik.
- ***Ekki má gleyma Google – auðvitað er fullt af fróðleik á veraldarvefnum, skoða hvað er til á Google play og App store.***

