

MBRP

Mindfulness Based Relapse Prevention



Mindfulness betyder att
vara uppmärksam på ett särskilt sätt

*Med avsikt,
I detta ögonblick,
och icke dömande*

//Jon Kabat-Zinn

Vårt förhållningssätt

Det finns verkligen inte många regler och måsten på denna kurs. Kom ihåg att du kan aldrig göra fel i mindfulness, och vår grundinställning är att varje människa som kommer till våra kurser alltid gör mer rätt än fel i sina liv.

Några enkla förhållningssätt som kan hjälpa och stödja dig genom kursen

Var vänlig mot dig själv

Just do it! Varje gång du märker att du börjar argumentera med dig själv huruvida du ska göra en övning eller inte, såg stopp till grubbelhjälman, och gör övningen.

Ta dig själv på allvar, bjud dig på den här kursen, kom på alla sessioner, öva varje dag, fyll i kompendiet

Och några enkla förhållningssätt hur vi förhåller oss till varandra

Vi berättar inte vilka som deltar i kursen eller vad någon sagt.

Vi avbryter aldrig någon, vi kommenterar aldrig vad någon sagt.

Vi ger inte goda råd om inte någon ber om det.

*Vi pratar i jagform och undviker uttalanden som :
"man brukar ju ofta säga man när man menar jag".*

Vi tar oss själva på allvar och försöker komma till varje session och gör allt vi kan för att öva varje dag och föra in det vi gjort i formuläret.

Vi försöker komma i tid.

MBRP

MBRP är en förkortning av Mindfulness Based Relapse Prevention

MBRP är ett återfallsprogram för behandling av substansbrukssyndrom och hasardspelsyndrom. Det är alltså en behandling som ska hjälpa till att undvika återfall, att falla tillbaka i ett väl inövat mönster som man bestämt sig för att lämna.

Ursprungligen var det skraddarsytt för att behandla kemiskt beroende där personerna i behandling hade 6-12 månaders nykterhet /drogfrihet.

Den som går kursen förutsätts att vara abstinensfri och ha hjärnceller och bansystem återställda, om inte helt så i alla fall till största del. De allra flesta som går kursen är personer som har ett kemiskt beroende och som valt totalabstinens som sitt mål. Detta är ett enkelt mål, inte alltid att upprätthålla men att förstå. När den beroendeframkallande substansen finns i kroppen så kan vi kalla det ett återfall.

Om personer som deltar har andra mål är det viktigt att de är väldefinierade för att veta när ett beteende är ett återfall.

Be dom skriva upp beteenden i gränslandet och be dom markera med en tydlig "bottom line" vilka beteenden som inte är acceptabla.

Exempel bottomline ätstörning:

Äta mellanmål efter träning
Äta glass godis i sällskap

Hetsätning
Äta smör
Äta glass, godis och småkakor ensam
Kräkas upp mat
Äta på natten mellan 23-07

Exempel bottomline sexmissbruk:

Ha sex med min partner
Se på porrfilm med min partner

Porrsurfa
Onanera
Ha sex med andra än min partner
Flörtigt beteende

Dessa listor är alltså helt individuella och kan se helt olika ut från person till person.

Du som går instruktörsutbildning, särskilt om du inte har ett eget kemiskt beroende bakom dig, kan kanske välja något beteende där du antingen har dikotomin ja eller nej (kvällsmackan är ett ganska vanligt val; jag har bestämt mig för att aldrig äta kvällsmacka/kaka/glass och ändå gör jag det, nästan varje dag), eller välja ett beteende längs ett kontinuum där du bestämmer en bottomline.

Detta kan kanske hjälpa dig, åtminstone att förhålla dig ödmjuk inför andra människors försök till att ändra vanor bryta vanor.

Dessutom så bygger detta att vara mindfulnessinstruktör på ens egna erfarenheter av meditationsövningar. Vi lär ut ifrån vår direkt upplevda erfarenhet och inte från koncept.

När det gäller de andra övningarna så krävs det förstås inte egen erfarenhet av den sjukdom eller det beteende man ska hjälpa personen att kunna undvika.

Men en djupare förståelse av hur det är att vara människa och hur vi alla har vanor som blivit vanor och hur våra många gånger irrationella mönster styr oss, är nog en förutsättning för att de som går kursen ska ha tillit till dig som lärare/facilitator .

Jag har svårt att tänka mig en kursledarroll inom vården där man avslöjas tydligare om man inte verkligen är "hemma" i sig själv när man leder en kurs.

1

- AUTOPILOT OCH ÅTERFALL -

Autopiloten är ett begrepp för hur hjärnan hela tiden vill automatisera ett upprepat beteende. Detta är ju förstås en oerhört viktig process och en förutsättning att alla människans avancerade beteenden ska få plats i hjärnan. Det finns en risk att begreppet autopilot får en negativ klang och att det skulle vara något man vill undvika. Men utan autopiloten är vi inte människor! Vi vill snarare ge deltagarna en medvetenhet om hur mycket som styrs av väl inövade vanor och att såväl våra yttersta färdigheter som våra mörkaste sidor styrs av autopiloten. Men att vi genom övning kan upptäcka våra mönster och lära oss hur vi när som helst kan koppla ur autopiloten och styra "vårt plan" själva.

En tanke som brukar hjälpa många deltagare är:

Det mest dysfunktionella mönster du har i dig har antagligen nån gång varit dig till stor nytta, kanske livräddande.

Jag har träffat många som i övergången in mot tidiga tonår börjat röka THC som ett effektivt sätt att skydda sig mot allt obehagligt som hände runtomkring dem. Eller började dricka vin för att ta bort en handikappande social ångest, eller bara kunna somna.

Det som hjälpte så bra då är nu det som ligger emellan personen och ett gott liv. Men från början fungerade det, då var det kanske till och med ett klokt val.

Intentionen med övningar och uppgifter MBRP session 1

Russin övningen

- Förnimma kopplingen mellan "autopilot" och uppmärksam närvaro.
- Relationen mellan automatiskt/reaktivt beteende och substansbruk/återfall.

Vad är mindfulness ?

- Beskriv/definiera mindfulness utifrån direkt erfarenhet från russinövningen.
- Belys medkänsla/icke dömande inför vad som än dyker upp.

Kroppskännedom

- Uppmärksamhet på kroppsförmimmelser som ett sätt att få direktkontakt med erfarheten av "just nu".

-Nyfikenhet och öppenhet inför alla upplevelser i motsats till förväntningar vad man "borde eller inte borde" uppleva.

Kopplingen mellan att vara uppmärksam på kroppsliga förmimmelser och erfarenheter av reaktivitet, starkt sug och begär. Erfarenhet av hur lätt vi kan flytta vår uppmärksamhet. Att få börja med "att ta plats i sin egen kropp, i sitt eget liv"

2

- RISKSITUATIONER OCH SUG-

Från denna session och framåt börjar vi varje session med en "check in". Vi tränar oss på att "läsa av oss själva" i just detta moment, att ge oss en ögonblicksbild i stället för att hela tiden rätta in mig i: "Berättelsen om mitt liv"

Den eller de som får börja brukar klara det men de som sitter i slutet av cirkeln brukar ha svårt att inte börja förbereda sig för vad de ska säga då ordet kommer till dom. Även fast dom inte vet vad som ligger längst fram då, personen före kanske säger något omtumlande .

Uppgiften är att välja tre saker från de tre "stationer " vi försöket dela upp vårt sinne i:

Kroppsförnimmelser

Känslor

Tankar

Direkt efter denna start så börjar vi med "Kroppskännedomövningen." Och för att markera att grunden i en mindfulnessbaserad 8 veckors behandling är de olika formella övningarna så börjar vi denna och varje efterkommande session med någon formell övning/meditationsform direkt efter check in. Även en kortare förklaring inför övningen kan få många deltagare att koppla upp sig till "koncepthjärnan" och snabbt försöka "förstå"övningen redan före vi börjat. Att intellektualisera, är en försvarsmekanism eller distanseringsteknik mot obehagliga känslor. Eftersom detta är ett mycket vanligt förhållningssätt bland våra deltagare (och bland oss som leder grupper) så är detta viktigt att vi inte förstärker den tendensen.

Under veckan som föregått session 2 har deltagarna på olika sätt ofta "kämpat" med olika hinder som försvårat övningarna. De fem hinder som vi presenterar under andra sessionen är hämtade från tidig buddhistisk klostertradition, och är de 5 viktigaste hindrena på munkens väg mot upplysning. Och även om vi inte siktar riktigt lika högt så är det fascinerande att se hur allmängiltiga dessa 5 punkter är.

Jag rekommenderar att du läser igenom dom flera gånger och lär dom utantill. Du kommer ha stor nytta av dom. Du kommer upptäcka att det väldigt ofta är någon av dessa punkter som "ställer till det" för deltagarna. Och om du letar bland de fem hindrena när du ska hjälpa någon så kommer ofta rätt. På samma sätt kan du leta bland dom när du själv upplever att du "fastnat" i din egenskap av lärare/facilitator eller i något annat viktigt sammanhang.

En väldigt förenklad sammanfattning

1. Du *VILL HA* (sug) du sträcker handen framåt för att greppa efter det behagliga.
2. Du vill slippa, *UNDVIKA*, du håller den andra bakåt som en stoppskylt, för att slippa det obehagliga.
(här har du egentligen beroendeutveckling sammanfattad.)
3. Du har tagit ned händerna, du är inte på väg mot,du undviker inte.
Du känner en stark *FRUSTRATION*
Vad gör jag nu?
4. Om frustrationen lägger sig så kommer *TRÖTTHET*en.
Du bara orkar inte, särskilt om ditt starka belöningsmedel tagits ifrån dig.
5. Är detta livet? Är det inte mer än så?
Är det verkligen detta värt alla uppostringar ? *TVIVEL*

Intentionen med övningar och uppgifter session 2

ALLMÄNNA UTMANINGAR

- *Dom kommer ofta , dom är universella och ses ofta som "problem".*
- *Förändra relationen till dom, se dom som utmaningar, som "lärare"
.("Bjud in dom" som i dikten " Vårdshuset" av Rumi.)*

JAG GÅR NER FÖR GATAN ÖVNINGEN

- *Observera hur olika tankar ,kroppsförnimmelser och känslor ger upphov till ett begär att reagera som ett svar på en tolkning av en tvetydig händelse.*
- *Förstå att det är olika tolkningarna, och försök att se dom som sådana, snarare än "sanningar"*
- *Börja differentiera tankar, känslor, kroppsförnimmelser och starkt sug, och lägg märke till hur de påverkar (eller föder) varandra.*

- *Notera om reaktionen känns igen, om den kan visa på ett kognitivt eller beteendemässigt mönster.*

SURFA PÅ SUGET

Exponering-Respons Prevention:

Öva att vara närvarande i själva erfarenheten av SUG med nyfikenhet och vänlighet utan att bli engagerad i ett reaktivt eller motståndsstyrt beteende.

- *Undersök (smaka på) suget, med alla sinnen, observera samtidigt alla tankar och känslor, för att klä av suget den ofta överväldigande upplevelsen som framkallar reaktivitet.
(många som tagit mängder med återfall får för första gången "smaka och lukta" på suget)*
- *Leta "bakom" suget efter underliggande, ofta sunda behov (befrielse från kroppslig eller själslig smärta, befrielse från svår ångest, en önskan att få känna frid)*

BERGSMEDITATION

- *Förkroppsligande av begrepp som stabilitet, jordad och rotfäste. Även inför inre och yttre "väder" (förändrade omständigheter, utmanande situationer eller känslor)*
- *Vi har dessa gränslösa inre resurser*

Denna meditationsform som i andra mindfulnessbaserade program, kommer mycket senare eller finns med som tillägg är här den första sittande meditationen.

Det är slående hur många som inte alltför många månader tidigare varit helt utan "stabilitet", och ibland till och med utan hopp, tar till sig den här övningen med hela dess inneboende styrka och budskap.

Det är en värdig avslutning på andra sessionen.

3

- ANDNINGEN-

Mindfulness i det dagliga livet— andningen

Med en större medvetenhet på att vi ofta är splittrade och "upptagna med annat", kan vi lära oss hur vi kan samla och rikta vår uppmärksamhet på andningen och på detta sätt bli mer fokuserade och samlade.

Andningen finns alltid med oss och vi kan när som helst, bara vi är vakna, ta hjälp av nästa andetag för att stänga av autopiloten och komma till oss själva, precis där vi är.

Men på samma sätt som ett andetag kan fotsulans kontakt med marken, nästa steg, hjälpa oss hem till oss själva, till livet som pågår, här och nu.

Kinin Medveten gång

För att öva kan du försöka hitta ett ställe där du kan vara ostörd. Gå långsamt och försök att vara helt fokuserad varje gång fotsulan möter jorden. Du kan tappa bort dig hur många gånger som helst du får hela tiden en ny chans, att hitta jorden, att hitta hem.

Du kan experimentera med gånghastigheten, från väldigt långsamt till ganska snabbt. Men det som oftast inte går är din vanliga gånghastighet som du använder när du är lite stressad. Då faller du väldigt lätt in i autopiloten.

Men du kan också försöka stänga av autopiloten i det vanliga livet. När du är på väg nånstans och kanske märker att du stressar fast du egentligen inte har så bråttom, kan du låta nästa gång fotsulan möter jorden vara en trigger för medveten gång, andas ut, sänk ner axlarna och börja gå lite långsammare, hitta närvaron inne i din kropp och försök vara helt uppmärksam var gång du känner jorden under din fotsula. Det är svårt att komma på det i början men det är en väldigt effektiv avstressare. Och det går ganska fort att få det till en god vana.

4

- NÄRVARO-

Mindfulness i utmanande situationer

Detta är mittensessionen i MBRP, kursens själva hjärta. Och det som tydligast skiljer MBRP från de andra MB 8 v programmet.

Hur gör jag för att slippa återfalla?

Att inte falla ned i gropan igen nu när vi bestämt oss för att leva ett annat liv. Ett återfall har ju ofta påbörjats ganska lång tid före själva fallet, och på det sättet är allt under kursen återfallsundvikande träning, men här lär vi oss praktiskt och handfast tekniker för att klara av situationer som tidigare kanske regelmässigt ledde till att vi föll, oftast handlöst. Om 4 e sessionen är hjärtat i kursen är SOBER hjärtat i i 4e sessionen. Det är den enskilda övning som deltagarna skattar högst. Mer än 3/4 av deltagarna upplevde den som viktigast och lika många beskrev att de hade haft nytta av den under och efter kursen.

Och den viktigaste delen av den viktigaste övningen är starten.

S som i STOPP.

Om en trigger riskerar att vi slängs in autopilotens grottekvarn så måste stoppskylten upp fort. Sober kan paradoxalt nog fungera ännu bättre om den som sätts på prov säger STOPP till sig själv och sen börjar fundera ; "vad var det som kom sen", och börjar leta i hjärnan. Då har redan den automatiska kedjan brutits, vilket ju är övningens grundidé.

Men förutom att SOBER ger ett verkligt användbart verktyg i verktygslådan så visar den också på alla berondetillståndets farligaste mekanism; "SWITCHEN"

Hur den av en kemisk substans eller ett mönster av starka belöningskopplade mekanismer (ex spel) i hjärnan på millisekunds nivå kan växla över från ett rationellt mönster till att låta en urtidshjärna styra.

Utan att förstå den här "SWITCHEN" går det inte att förstå beroende! Så både drabbade och hjälpare behöver komma till insikt och gärna även åtminstone ana själva upplevelsen.

Hela upplägget av 4e sessionen visar de MB behandlingarnas särart. Där upplevelse och insikt går in i varandra, men där grunden är själva upplevelsen.

Som sen förklaras.

Mindfulness i högrisksituationer

Som vi såg redan under andra sessionen om hinder tenderar vi att klamra oss fast vid det vi gillar och ibland utvecklar vi ett starkt sug efter att om och om igen få uppleva samma sak igen. Detta är grunden alla former av beroende.

Men vi kan även utveckla ett lika starkt beteende att undvika det vi ogillar.

Detta är grunden i många ångesttillstånd.

Under den här sessionen övar vi oss i att vara närvarande, att vara i det som är, utan att falla in i vår delvis medfödda, och sen tusentals gånger inövade tendens till:

VILL HA (sug)
VILL INTE HA (undvikande)

Ni som varit två år nån gång eller träffat en tvååring kan kanske känna igen beteendet. Vi brukar le åt barnet utan att vara medvetna om att vi för det mesta inte kommit så mycket längre själva. Vi har bara hittat lite mer avancerade metoder för att dölja hur primitiva vi är.

Människor som är deprimerade har ofta en stark tendens att jämföra. Och utfallet är nästan alltid till personens nackdel, den andra personen är lyckligare och vackrare.

Eller vi blickar nostalgiskt bakåt: Mitt liv då var mkt bättre.

Tyvärr har detta mönster en tendens att finnas kvar även då depressionen släppt. Grunden i detta mönster är ofta en fråga en fråga som börjar med varför.

Varför råkade just jag ut för en sån hemsk lärare?
Varför blev just min mamma sjuk?
Varför ställde inte läkaren en diagnos tidigare. ?

Många kan uppleva att de tappat sina bästa år. Det finns en tendens att återvända bakåt i tiden och suckande tänka: "om bara".

Förhållningssättet i mindfulness är inte tankekontroll eller att byta ut negativa tankar, bilder och minnen mot mer positiva.

Snarare så uppmuntras människor att tillåta dessa känslor av misslyckande och ånger. Detta är ett helt annat förhållningssätt än hur vi vanligtvis förhåller oss till smärtsamma erfarenheter, vilket brukar vara att finna en väg att minska hur de påverkar oss, Vi försöker distrahera oss eller förneka. Å andra sidan när en person oroar sig eller grubblar över sina problem så kan det verka som hen bearbetar sina problem, men denna typ av grubbel tar personen längre bort från den direkta känslan av svårigheten. Detta beror på att grubblat innehåller ett dö-

mande av erfarenhet, exempelvis ; " jag vill inte tänka så här" eller "varför sitter jag här och oroar mig, jag har ju lärt mig av min terapeut att jag ska tänka på ett annat sätt". Detta är ett exempel på konceptbaserat tänkande- tankar om känslorna snarare än den direkta erfarenheten av känslorna. Ett sådant sätt att grubbla leder vidare till ännu mer känslor som är starkt laddade och som gör det svårare och svårare att skilja den råa erfarenheten från den dömande åsikten om den.

Dessa reaktioner av undvikande eller upptagenhet visar på en önskan att saker förhåll sig på ett annat sätt än hur de verkligen är. I detta tillstånd så lägger vi energi på " hur det borde vara" snarare än att acceptera hur det är. Strategin verkar fungera tillräckligt ofta för att den ska förstärkas, över tid blir det ofta en automatisk vana som låser oss i ett speciellt mönster för hur vi tar itu med obehagliga erfarenheter. Om detta mönster sen vid något tillfälle inte fungerar så har vi en stark tendens att fördubbla vårt grubblande eller undvikandebeteende. Ett tema i denna kurs är att det bästa sättet att undvika återfall är vara närvarande i det som är negativt i hur vi upplever en situation.

Detta låter märkligt och intuitivt fel för många, men att vara kvar i en negativ upplevelse ger den ofta en möjlighet att lösa upp sig, att veckla ut sig. Och även om det är svårt att förstå kan den kroppsliga erfarenheten visa att det faktiskt fungerar.

Och den rena erfarenheten av närvaro, av att vara, att finnas till kan vi hitta under meditation, för många tydligast i sittande meditation. Och många kan dessutom uppfatta denna närvaro som god. Att det är gott att bara finnas till. Det är också en förmåga som går att träna upp.

Att vara tillåtande

Acceptans är ett svårt ord för många. Man tolkar det som lägga sig platt, att resignera. Men vi använder ordet snarare med en motsatt innebörd. Acceptans betyder att aktivt svara an på känslor genom att vara tillåtande inför varandet innan man försöker fixa till eller ändra dem. Att tillåta sig att vara närvarande och ge uppmärksamhet åt känslor innan man bestämmer sig för hur man svarar an.

Detta kräver en medveten närvaro och ett aktivt beslut, och innehåller inte alls det drag av hjälplöshet och passivitet som finns i resignation.

Acceptans är verklighetsanpassning

Grunden är; så här det. Kanske inte som jag vill. Men just nu är det så här, och i morgon är det annorlunda.

Att inte acceptera allt som hänt i ens liv fram till just nu är en slags galenskap vi nästan alla ägnar oss åt.

Alla, jag skulle inte ha..., jag borde verkligen inte..., tänk om ändå inte hon hade....

Allt detta meningslösa åltande av saker man inte på något sätt kan göra nåt åt, fyller verkligen stor del av livet för många människor.

Och till denna stora svårighet många har att acceptera det som hänt kommer vår ofta totala oförmåga att acceptera att andra människor säger saker, tänker tankar och gör saker, på sitt sätt. Vi kan nästan inte alls göra något åt det, men många har det som sin livsuppgift, att ändra andra, säga/skriva hur de borde göra och sen bli arga eller uppgivna när de inte lyder.

Det går att påverka människor, men det blir inte alltid i den riktning jag vill.

Det går att ge råd, men i efterföljandet provas maktlösheten.

Acceptans är att flytta in i verkligheten.

Men det är inte säkert att du får med dig så många.

6

-TANKAR-

Tankar som tankar

Detta är en viktig session. Jag brukar redan vid den första sessionen hålla mina händer framför mig med handflatorna tryckta mot varandra och säga att tankar är inte farliga, det är när vi tror på dom som vi får problemen. Sen sårar jag mina händer en cm och säger ; "om ni bara kan få en liten glipa mellan er och era tankar så är ni hemma. Då blir resten av era liv hanterliga ,men" Jag flåtar in mina fingrar i varandra och fortsätter; "om ni tror på era tankar så kommer ni fortsätta att vara ohanterliga"

Vi utmanar vår benägenhet att tro på så många av våra bisarra tankar. Vår hjärna producerar tankar hela dagarna. Kloka tankar, drömmar, åsikter, kommentarer , men också hos de flesta av oss en aldrig sinande ström av negativa omdömen om oss själva, jämförelser som slutar med förlust för min kropp, mina prestationer och just nu. Nån har sagt att en genomsnittsmänniska tänker 200 negativa tankar om sig själv, hur blir det då vid depressioner och olika ångesttillstånd? Och oavsett sanningshalten i en sån siffra kan vi nog hålla med om att det inte finns någon trist partner, jobbig förälder eller elak chef som orkar säga så mycket negativt till oss som vi själva. Om du skulle skriva upp alla dina tankar en dag på ett papper som du sen la bort några veckor, så skulle du nog häpna eller bli förbannad; " vem fan har skrivit så här, om mig, den personen borde man ju säga upp bekantskapen med!" Ja det är kanske det vi gjort. Men det finns en bättre lösning. Att sluta tro på tankarna i väntan på att de börjar lugna ner sig.

Tankar är mentala händelser som kommer och går. Att så många är negativa hänger nog ihop med att våra grundkänslor oftast är negativa. Och detta säkerligen av evolutionära skäl. Rädsla och misstänksamhet har mycket större överlevnadsvärde än lycka. Grundkänslor pekar ofta mot något som skulle kunna vara farligt eller giftigt, och sen fyller tankarna i; "akta dig, försök inte, undvik"

En känsla pekar mot något sen klingar den av, men vår förmåga att oroligt älta kan sen hålla igång känslan länge, länge. Och när en trigger drar igång en autopilot mot ett återfall så är det hela tiden små insprängda tankar som håller hjulet rullande.

Så att upptäcka tankarna och hur de styr våra liv,och sen sluta att bry sig mycket är helt enkelt nyckeln till ett nytt liv . Till ett ny relation med sig själv. Ja ingenting kan vara viktigare. Men att börja förhålla sig till andras tankar som råkar sippra ut ur deras munnar, på samma sätt är förstås också ett sätt att göra sitt liv enklare.

7

-ATT TA HAND OM SIG SJÄV-

Den näst sista sessionen.

Här försöker utveckla en verklig förståelse för hur det liv jag lever nu, förbereder mig för framtiden.

Att jag antingen gör allt jag kan, nu, för att slippa ett återfall, eller jag låter återfallet få föda sig själv. Om jag har en beroendesjukdom i mig så måste jag aktivt leva ett liv som förhindrar återfall, eftersom mitt beroenderum är mitt naturliga "vardagsrum". Mina mest inövade mönster leder dit.

Så samtidigt som vi blickar framåt, och verkligen försöker få deltagarna att hitta "sitt program" så hjälper vi dem att se på sitt liv just nu;

Möten
Sociala aktiviteter
Fysisk träning
Matvanor
Sömn

Antingen börjar vägen mot ett återfall idag, eller så lever vi så att återfallet skjuts upp en dag till!

Hur stark viljan än är att undvika återfall så hjälper den föga om den inte förmår oss att leva ett liv i balans. Det är de goda vanorna som skyddar oss, inte vad vi vill eller tycker!

Som instruktör kan du gärna berätta både om goda vanor som du fått in i ditt liv, och hur svårt du haft att komma dit.

8

-RESTEN AV LIVET-

För många är inte det vi lärt oss under kursen särskilt svårt. På ganska kort tid har övningarna börjat ge resultat.

Vi ser hur ett nytt förhållningssätt till oss själva och våra liv börjar växa fram.

Vi har börjat hitta nya vanor.

Men

Det som är så svårt är att se till att processen fortsätter.

Att inte våra gamla mönster (monster) långsamt tar sig tillbaka,

Så den här sista sessionen försöker vi sammanfatta vad vi lärt oss, och framför allt hur ska vi göra för att fortsätta öva på daglig basis, hur ska vi kunna behålla och utveckla våra nya goda vanor och insikter

Vi visar var hjälpen finns;

*Bra grupper
Bra böcker
Bra människor*

Vi försöker få deltagarna förstå att avslutningen på kursen är början på resten av livet;

*När går du på nästa möte?
När går du och mediterar?*

Här som alltid måste jag som lärare fråga mig själv, hur ser mitt eget övande ut, vad är nästa steg för mig. Om jag inte vet det så får jag snabbt se till att svar finns, eller sluta vara mindfulnesslärare.

Många har nån fin ceremoni som avslutning, men jag har börjat tona ned det då jag upptäckt att ju starkare avslutning, ju starkare känslor, desto mer tomt blir det efteråt.

Ni väljer förstås själva men just nu föredrar jag mer ett odramatiskt avslut, mer som "ok vi ses snart igen". Nästa gång är snart !

