



Mindfulness

Vilken härlig balans – eller hur?

När hade du senast en sådan balans inom dig, då allting bara flöt och du bara var dig själv i nuet?

Är det bara en dröm att både personal och chefer kan vara i en sådan balans och harmoni?

Låt mig få komma till er och berätta hur ni genom att träna medveten närvaro uppnår inte bara denna balans utan även,

- bättre relationer till sig själv och andra
- ökad inlärning och bättre resultat
- bättre minne och koncentration
- inre trygghet, och lugn
- utveckling på djupet
- ökad motivation och glädje

Att göra saker så enkelt som möjligt och effektivt är en konst.

Att dela med sig av detta "verktyg" till de som är och arbetar med vår framtid i vår stressade och sökande tid driver mig.

NU – just precis nu – var är du i dina tankar, känslor och kropp?

Medveten närvaro – mindfulness handlar om att vara mera i nuet

Presentation - Om mig

Jag heter Gunnar Karlin och håller kurser och föreläser om medveten närvaro och kommer gärna ut till er och berättar hur du kan träna, effekterna, övningar så att du själv få se hur enkelt det är i teorin och spännande utmaning i praktiken.

Mindfulness - eller medveten närvaro

är ett enkelt och effektivt sätt att hitta lugn och sinnesnärvaro i vardagen. När du lär dig att vara medvetet närvarande i nuet kan du samtidigt bli både fokuserad och avslappnad. Lär dig detta förhållningssätt – och tillämpa det sedan på både dig själv och din omgivning.



和順

Du är resultatet av dina handlingar
Buddha

Mindfulness

Innehåll

Konsten att leva i nuet

- Ta en sak i taget - njut av det som är
- Tanke, kropp och känsla - skapa inre resurser
- En överraskande väg till kunskap - utan grubblerier

Ta kontrollen över din autopilot

- Acceptera dig själv - lär dig göra nya val i vardagen
- Andningen - ditt bästa redskap för lugn och närvaro
- Upptäck din inre frihet - gör medvetna val

Vad säger forskningen?

- Så fungerar kroppen och hjärnan - mind can change the brain
- Påvisade effekter av att tillämpa mindfulness - få inre trygghet

Hantera stress och oro

- Acceptera det som är - gå vidare
- Var snäll mot dig själv - och mot andra
- Förstå dina känslor - och bli vän med dom

Att träna sig i medveten närvaro

- 7 minuter om dagen förbättrar ditt liv
- Övningar och metoder
- Så kan ett träningsprogram se ut

Mindfulness i vardagen

- En väg till ökad koncentrationsförmåga, lugn och flow-tillstånd
- Hur gör jag? Konkreta och enkla övningar



Med vetna hälsningar

Gunnar Karlin



Din Helhetscoach AB

Sturevägen 3, 177 56 Järfälla, Telefon: 08-580 341 33

E-post: gunnar@dinhelhetscoach.se, Hemsida: www.dinhelhetscoach.se