

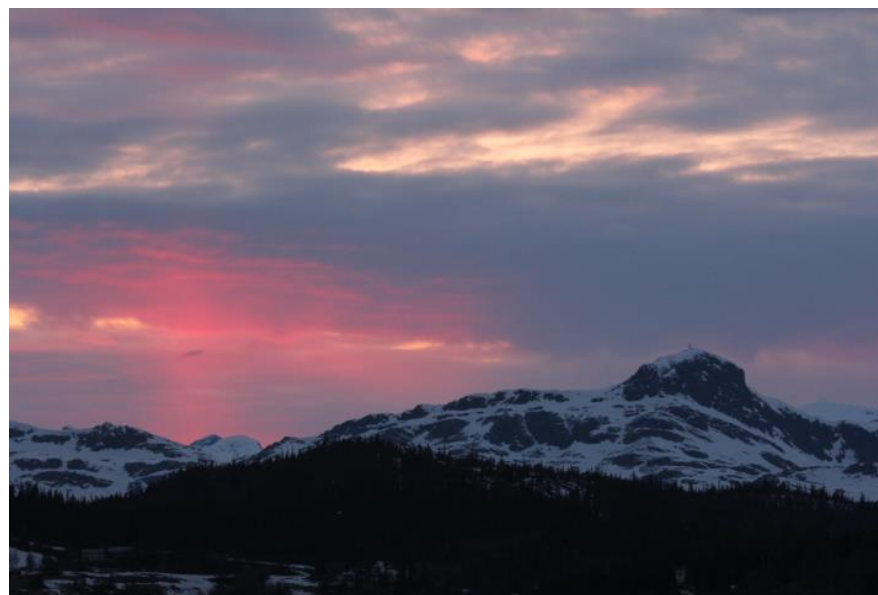


Oppmerksomt nærvær holdes av
Psykisk Helsetjeneste i Øystre Slidre Kommune
Ønsker du mer informasjon, kontakt oss på
telefon 95775680 eller 97169038

”Oppmerksomt nærvær er det som vokser fram når
du bevisst er oppmerksom, i nået. Hvis vi ikke
passer oss, blir det altfor lett å bli fanget i en
gjøretilstand i stedet for en værertilstand og glemme
hvem som gjør alle disse tingene og hvorfor.”

Jon Kabat-Zinn

OPPMERKSOMT NÆRVÆR Å vende blikket mot oss selv



Timen er åpen for alle. Du behøver ikke møte alle
dagene for å ha utbytte av timen.

Oppmerksomt nærvær er kunsten å ta vare på seg
selv og være tilstede for andre.

Oppmerksomt nærvær handler om hvordan vi forholder oss til det vi opplever

- vennlighet
- åpenhet
- ikke-dømmende holdning

Oppmerksomt nærvær er ikke noe nytt – men våre medfødte indre ressurser fokusert på oppmerksomhet.

Timen vil lære deg noen måter for å trene opp evnen til oppmerksomt nærvær

- oppmerksomhet på pusten, blant annet ”samstemt pusting”
- oppmerksomhet i hverdagsaktiviteter – være i aktiviteten

Tilstedeværelse i det som skjer akkurat nå – selve kjernen i oppmerksomt nærvær, kan ha en rekke positive effekter på din psykiske og fysiske helse.

Ikke minst mot stress, som anses for å være en av vår tids største helseutfordringer

