

Verktyg – Meditation & Medveten närvaro

Jag vet, jag vet. Meditation känns nästan som ett buzzord som alla pratar om. Jag känner dock att det hade varit tjänstefel av mig att inte inkludera det i denna verktygslåda.

Mer och mer forskning visar på vinsterna av att meditera. Här är några exempel på fördelarna du kan få av att meditera:

- Bättre minne
- Minskad stress och ångest
- Bättre kontakt med din kropp och dina känslor
- Mer kreativitet
- Njuta mer av det som händer (istället för att det bara passerar)



Listan kan göras mycket längre men jag tror du fattar min poäng.

När det kommer till meditation kan det lätt bli att man ser framför sig munkar i kloster i lotus-ställning som sitter i flera timmar.

Det är absolut ett sätt du kan göra det på, men det behöver inte vara så. Det handlar inte heller om att stänga av dina tankar, att undvika att tänka, för det kan du inte.

Meditation handlar om att ta dig tid att fokusera på och stilla ditt inre. Du kan göra det sittandes, liggandes eller i annan position som för dig är avslappnande. Det handlar om att vara närvarande här och nu. Att du kan observera dina tankar och känslor istället för att kontrolleras av dem. Du kan meditera i 5 minuter, 10, 30 eller 60 - det är helt upp till dig.

Du kan genom en sökning hitta många olika vägleda meditationer som en hjälp för dig som är ny eller aldrig testat. Jag har länkat nedan en länk till en vägledad meditation som du kan börja med.

<https://www.youtube.com/watch?v=QHkXvPq2pQE>

Slutligen vill jag också rekommendera dig att testa Non-Sleep Deep Rest (NSDR). Detta är en vetenskapligt framtagen teknik för att hjälpa dig med att minska din stress och skapa lugn inom dig. Du kan använda det för att få ett inre lugn, ökat fokus eller för att slappna av innan du lägger dig för att sova bättre.

<https://www.youtube.com/watch?v=pL02HRFk2vo>