

Oppmerksomt nærvær – igjen

Mindfulness, eller oppmerksomt nærvær, er en metode for stressmestring og selvutvikling. Metoden har dokumentert effekt.

 ELLEN BEATE DYVI



Håkon Ruud og Cathrine Helgø Sasson la inn et par meditasjonsøvelser for å vise hvordan en kan øve på oppmerksomt nærvær.
Foto: Tonje Camacho

Ikke et landsmøte uten mindfulness. Det var i hvert fall på programmet i år, som i fjor – og som tidligere år. Vi har hørt det før, og hører det gjerne igjen. Et kjent tema, og et godt budskap. Denne gangen kom psykologene Cathrine Helgø Sasson og Håkon Ruud, som sammen er kursholdere i mindfulness. De benyttet anledningen til å markedsføre sitt eget kurs, samtidig som de ga de fremmøtte en innføring og noen enkle øvelser.

Hva er mindfulness?

De fleste har kanskje hørt om det, og vært borti det? Det er en velprøvd og god metode, vel verdt å kikke nærmere på.

Alle har evnen til oppmerksomt nærvær, og alle kan trene seg opp. Det er en måte å være til stede her og nå på, i stedet for å bekymre seg for fremtiden eller gruble over fortiden.

Det handler om å være fullt til stede i øyeblikket – med et åpent og vennlig sinn. Det betyr at du retter oppmerksomheten mot det som skjer akkurat nå, uten å dømme eller prøve å endre på tankene, følelsene eller sansningene du har. Mange sammenligner det med å være ute i naturen og virkelig legge merke til lydene av fugler, vinden som rusker i trærne og følelsen av bakken under føttene.

Vi er våkne og oppmerksomme på en ikke-dømmende måte. Vi erfarer det som skjer uten å bli fanget i en strøm av tanker eller følelser.

Dette vil gjøre det lettere å handle og ta valg på en bevisst måte, i stedet for å reagere automatisk og ubevisst. Mindfulness er en selvutviklingsprosess som kan hjelpe oss til å oppnå større innsikt i forhold til hva som skjer både inne i og utenfor oss selv.

Mindfulness stammer opprinnelig fra buddhistisk tradisjon, og har de siste tiårene blitt populært i vestlige helsetjenester og i hverdagslivet. Det brukes ofte som en metode for å redusere stress, øke livskvalitet og styrke psykisk helse.

Øvelser kan for eksempel være meditasjon, pusteøvelser eller bare å legge merke til daglige gjøremål, som å drikke kaffe eller gå en tur, med oppmerksomhet og nysgjerrighet.

Mange opplever at regelmessig trening på oppmerksomt nærvær gir bedre konsentrasjon, roligere sinn og større evne til å håndtere utfordringer. Mindfulness er ikke en quick fix, det er en ferdighet som styrkes over tid, litt som å lære seg å gå på ski eller sykle. Det viktigste er å være vennlig og tålmodig med seg selv og øve, gjerne litt hver dag.

Årets julegave til klinikken?



DentalCall

Improving efficiency

Behandlere

- ✓ er raskt tilgjengelige ved behov

Sekretærer

- ✓ kan mer effektivt utføre sine andre oppgaver på klinikken
- ✓ kan enklere assistere flere behandlere ved fravær

Klinikken

- ✓ opplever mindre stress og støy
- ✓ får bedre arbeidsmiljø og fornøyde pasienter

Pasientene

- ✓ kommer lett i kontakt med dere
- ✓ føler seg trygge og ivaretatte

Passer alle klinikker – uansett størrelse!

300+ klinikker benytter DentalCall

TEST DentalCall – uten kjøpsforpliktelser

Bli kjent med DentalCall før beslutning om kjøp

- 1 Fyll inn skjemaet på dentalcall.no/test
- 2 Motta forslag til system og tilbud
- 3 Test systemet i 3 uker

Bytt ut melodispillende ringeklokker og roping!



Som kanskje ikke høres og forstyrrer alle på klinikken

Call Systems Norge AS
Gauterødveien 6b, 3154 Tolvsrød
Telefon: 90 04 60 40
E-post: hei@callsystems.no



a concept by **CSN**