

*"Mindfulness för seniorer  
- en möjlighet att växa  
hela livet."*

Ängslan och rädsla såsom bl a: Kommer det någon på besök? Oro för hälsan; att falla; skuld känslor och ensamhet - är vanliga tankar och känslor. Hur vi mår avgörs till stor del av hur vi tänker och känner kring det som vi upplever i vardagen, men för de av oss som passerat zenit i livet, behöver ej livets eftermiddag fördunklas av ängslan och farhågor.

**Mindfulness** som metod ger det verktyg som; minskar oro; ökar förmågan att hantera kronisk smärta; ökar koncentrations-förmågan; samt ger bättre minne och balans. Välbefinnande ökar och man känner sig mindre gammal.

Du som fortfarande är yrkesverksam, kommer även upptäcka att under tung arbetsbelastning, finns möjligheten att bibehålla koncentration och balans. Felprocenten vid datorn minskar och snabbare återhämtning efter stress kan ske.

**Forskning** visar att mindfulness-övningar bidrar till bättre uppmärksamhet och sänker blodtryck. Personer med hjärtproblem kan genom meditation få reducerade halter av det stresshormon som aktiverar stress.

Att mindfulness innehåller lättare rörelseövningar (yoga), har också gynnsamma effekter på; ökad energi och spänst samt uppskjutande av åldrande.

**Som en följd** av att förmågan till uppmärksamhet ökar - genom den medvetna närvaron i nuet - bidrar det till att ta kunna ta del av ett tillfredställande och meningsfullt liv fullt ut!

Att inte behöva se bakåt för att uppleva tröst eller gädje, utan istället ge sig själv möjligheten att släppa taget om den tidigare delen av livet - är lika viktigt för oss, som för ynglingen att omfamna livet. Med mindfulness följer vi med i livsströmmen - nuet - istället för att

gå bakåt mot den, och ängsliga tankar inför framtiden minskar också.

**Den samvaro** som uppstår med nyvunna vänner på en mindfulnesskurs, samt de positiva effekter delade erfarenheter skapar - bidrar också till självutvecklingen. Genom metoden ökar självförtroendet, vilket också stärker integritet, redighet samt därigenom även känslan av trygghet.

**Några uttalanden** från seniorer som nyligen avslutat mindfulnesskurs i Stockholm:

*"Tycker jag blivit gladare! Gamla vanor går att förändra."*

Marianne 74

*"Försöker meditera så ofta jag kan. Ger mig en behaglig och lugn känsla. Bra för kroppen, balansen och sinnet!"*

Maj 90

*"Känner mig mer förankrad i nuet, lugnare. Jag har fått ett bra redskap att använda på egen hand."*

Karin 75

