

# **Inbjudan till deltagande i MBSR 8 v. program (Mindfulness Baserad Stress Reduktion) 8 v. programmet, VT 2021**

I Mindfulnessakademins regi och med Leg. Psykolog & Certifierad MBSR Lärare &  
Teacher Trainer Helena Bjuhr, av CFM/UMASS

## **Kursstart med introduktion 11/1 2021, via Zoom, online och live**



Mindfulnessakademien, är ett av Sveriges mest gedigna och kvalitetssäkrade utbildningsföretag för kursverksamhet och utbildningar för blivande mindfulnessinstruktör och blivande MBSR lärare/behandlare. Mindfulnessakademien har sedan tidigt 2000-tal spridit kunskap om mindfulness, compassion, MBSR, buddhistisk psykologi och varsam yoga i form av föreläsningar, workshops, handledning och i individuella samtal/coaching.

Helena är certifierad MBSR lärare av världens tidigare mest ansedda institution för mindfulness utbildningar: Center For Mindfulness, UMASS. Under 2017 deltog Helena tillsammans med 30 andra certifierade MBSR lärare från 15 länder, i den första utbildning och hittills enda utbildningen i sitt slag: Train the Trainer. Den gav henne behörighet att utbilda framtidens MBSR lärare i alla utbildningssteg fram till certifiering. Hon är nu en av två Teacher Trainers i Sverige.

### **MBSR 8 veckors programmet**

**(som även innebär instruktörsutbildning i mindfulness och MBSR; steg 1)**

Mindfulnessakademien och Helena Bjuhr, erbjuder för 14:e året i rad; MBSR (Mindfulness Baserad Stress Reduktion) 8 v. programmet VT 2021.

**Kursstart 2021, v 2; måndag 11/1 kl.: 18:00 – 20:00 - Genom och via plattformen Zoom.**

## För vem passar programmet?

- För dig som vill pröva ett förhållningssätt i tillvaron som kan ge bidra till ökad livskvalitet och mer av nöjdhet och lugn i livet
- För dig som har någon svårighet som du vill kunna hantera på ett bättre sätt
- För dig som vill bli starkare i dig själv och bli bättre på att prioritera dina behov, framför andras – så att du får mer kraft i ditt eget liv
- För dig som lever med stress, ångest, oro, nedstämdhet eller smärta och vill få praktiska metoder som ger återhämtning och läkning
- För dig som är nyfiken, på vad en 2500 år gammal kunskapstradition, kan medföra i ökat välbefinnande och ökad förmåga att "härberga" sig själv
- Programmet vänder sig även till dig som vill lära dig mindfulness och till dig som vill integrera mindfulness i ditt liv/yrkesliv.

## Omdömen från tidigare deltagare:

*"Den här kursen kan vara ett första steg i en större förändring i ditt eget liv. Du får lära dig praktiska metoder och med kunskap få ökad förståelse för hur du kan minska stressen i ditt liv, hitta din "inre tidskuddar" och finna vägar till hur du för dig själv och andra kanske kan bli en mer grundad, nöjd och vuxen människa."*

*"Helena Bjuhr förmedlar inte bara kunskap utan lever det som hon pratar om. Känner mig uppfylld av medveten närvaro, vänlighet och acceptans, tappar bort mig och hittar tillbaka. Vill tacka Helena så mycket! (Gabriele Dittmann, psykolog på Barnhabiliteringen i Stockholm)."*

*"(Elin, Fysioterapeut) Jag har bara bra saker att säga om denna kurs. Helena var fantastisk som mindfulnesslärare. Engagerad, kunnig, insiktsfull. Jag har fått med mig många bra verktyg både att använda själv men, också med mina patienter. En livskurs som berör!"*

*"Helena har varit en fantastisk mindfulnesslärare. Det märks att hon integrerar och lever utifrån det hon undervisar. Känner mig tacksam för att ha fått in så insiktsfull lärare."*

*"Delar av programmet har genomförts på distans via mötestjänsten Zoom. Det blev en fin möjlighet att flytta över meditationerna och den medvetna närvaron in i hemmet, där vardagen pågår. Blir nog lättare att fortsätta på egen hand efter detta. Nu har jag min hörna i lägenheten."*

*"Att träna mindfulness och ledas genom MBSR-programmet av Helena är en fantastisk förmån hon leder verkligen med hjärtat. Helenas långa erfarenhet av att hålla i träning av Mindfulness märks så tydligt på hur hon bemöter frågor, funderingar och annat som tas upp under kursens gång. Jag har under hela kursen känt mig väl omhändertagen och bemött på allra finaste sätt. Tack! Må du leva ditt liv med hälsa, lycka och lätthet. Christina, lärare, yogalärare som deltog för andra gången på MBSR-program med Helena eftersom det känns så bra i magen"*

*” Det jag uppskattade mycket var Helena/ lärarens professionella kompetens, expertis, engagemang och empati. Och även Helenas medmänsklighet och livserfarenhet, som genomsyrar hela programmet”*

*” Helenas pedagogiska upplägg och hennes kunskap och entusiasm har verkligen inspirerat mig. Bra med att varva meditation, smågruppsdiskussion och Helenas föredrag.”*

**MBSR programmet kommer att läras ut i en för vår tid uppdaterad version, anpassad för de tider av osäkerhet och oro, vi nu lever i.**

Programmet är uppdaterat för att bättre passa vår tid och är **”trauma sensitivt”**, vilket innebär att programmet även är anpassats för människor med traumaproblematik. **Fokus kommer även att vara på hur vi kan hantera trötthet och i synnerhet sådan trötthet som mental trötthet/fatigue och som uppstår till följd av såväl stress, utmattning som sjukdomstillstånd.**

Covid 19, vår tids pandemi, har medfört att inte bara den enskilda människan utan vi människor som kollektiv, drabbats av ovisshet, oro och rädslor för hur framtiden kommer att bli. Svårigheter att hantera att livet, är inte längre något som bara uppstår ur individens egens livssituation, utan finns högst närvarande bland oss alla, då Covid 19, drabbar, vem som, oavsett kön, kulturell tillhörighet och i alla samhällsklasser och i alla åldrar.

**Mindfulness i form av MBSR, världens mest evidenssäkrade mindfulnessintervention, erbjuder såväl den enskilda människan som oss människor i stort, en möjlighet att inte förvärra den rädsla, oro och osäkerhet som finns, med mer av nedstämdhet, ångest och katastroftänkande.**

Mindfulness hjälper oss att direkt förstå hur vi kan hantera och förhålla oss, till den yttre pandemi som sprider sig i världen. Men än mer, ger mindfulness copingstrategier och förhållningssätt, till vad som vi än som människor brottas med och som förhindrar hälsa, läkning, lugn och nöjdhet.

Med mer än 40 års forskningresultat från deltagare i MBSR program, publicerat i tusentals vetenskapliga artiklar, visar forskningsresultat, att ett deltagande i MBSR, kan innebära stöd och hjälp, för att leva livet mer helt och fullt, trots rådande situation med sjukdom, kriser, stress, svårigheter och som den prövning Covid 19, nu medför.

Vårens MBSR program, avser att ge stöd och förståelse för, hur vi som människor kan få må bra, trots hot och faror, trots individuellt och globalt lidande. Att praktisera ”rätt mindfulness”, ger oss kraft och styrka att hantera svårigheter och motgångar, vare sig dem sker på individuell eller global nivå.

**Vad kan MBSR programmet medföra till dig som enskild person och människa, oavsett vilket yrke, profession du har? Oavsett om du har ett arbete eller inte, om du studerar, om du är frisk eller sjuk och sjukskriven?**

**MBSR 8 veckors programmet; vad kommer du att lära dig?**

- Vad mindfulness är, betyder och kommer från
- Meditationsfärdigheter/kunskap
- Mindfulness och självmedkänsla i vardagslivet
- Att leva i det nuvarande ögonblicket med mindre av stress och oro
- Hur mindfulness kan hjälpa dig att hantera och leva väl med sjukdom, smärta, stress och andra ohälsa tillstånd
- Hur mindfulness kan användas för att skapa stabilitet i tider av osäkerhet och rädsla
- Hur stärkande, närande och mjuk yoga kan ge ökad rörlighet, koordination och kroppsmedvetenhet
- Förbättra din koncentration och mental uthållighet
- Konsten att hitta glädje och nöjdhet i det lilla i livet
- Transformerande kropps och andningsmedvetenhet för stressreduktion, ökat lugn och mer vila
- Hur du kan öka din förmåga att härbärgera dig själv, dina behov och bryta negativa spiraler av stress, oro och grubblerier/negativa tankegångar
- Hur du kan vara i kommunikation med andra på sätt som ger kraft, näring och känsla av sammanhang

**Vad kan ett MBSR 8 veckors program leda till/resultera i? (30 timmars undervisning):**

- Att du lär dig mindfulness, genom en välbalanserad blandning av guidade meditationer och hathayoga, föreläsningar, övningar, hemövningar, reflekterande frågestunder och lärande dialoger
- Att du genom hemträning om ca 45 min 5 dgr/vecka, befäster kunskaper och det som lärs in på lektioner
- Att du med tillgång till guidade meditationer på CD eller nedladdningsbara filer, samt övningshäfte, får rätt instrument att träna mindfulness.
- Att du genom korta föreläsningar, dialoger och övningar, utvecklar din förmåga till medveten närvaro/mindfulness, självmedkänsla och med det, en förbättrad hantering av smärta, stress, oro, nedstämdhet, sjukdom och lidande.
- Att du med hjälp av en mycket kompetent MBSR lärare, får frågor som kan dyka upp, besvarade på ett kvalificerat och hjälpsamt sätt
- Att du med stöd och rätt guidning av läraren också får möjlighet att hantera svårigheter som kan dyka upp under programmets gång eller som finns i ditt liv och skapar lidande
- Att ett deltagande kommer ge dig en fin känsla av sammanhang och support, då lärarens uppgift är att skapa en närande, trygg och inspirerande gruppmiljö

### **Vad resulterar ett deltagande i MBSR 8 v. programmet, yrkesmässigt till?**

Ett deltagande i MBSR 8 v. programmet, ger dig behörighet att söka vidare till MBSR steg 2, som ger dig diplomering som mindfulnessinstruktör, samt gör dig behörig att även söka MBSR steg 3. Efter deltagande i MBSR steg 3 kan du med handledning hålla egna MBSR grupper.

**Plats; Zoom – instruktioner och övningstillfälle för den som är osäker, kommer att ges innan kursstart.**

### **Schema:**

<b>MBSR steg 1 Introduktion</b>	<b>Måndag 11/1</b>	<b>kl. 18:00 -19:00</b>
<b>MBSR steg 1: klass 1</b>	<b>Måndag 18/1</b>	<b>kl. 18:00 -19:30</b>
<b>MBSR steg 1: klass 2</b>	<b>Måndag 25/1</b>	<b>kl. 18:00 -19:30</b>
<b>MBSR steg 1: klass 3</b>	<b>Måndag 1/2</b>	<b>kl. 18:00 -19:30</b>
<b>MBSR steg 1: klass 4</b>	<b>Måndag 8/2</b>	<b>kl. 18:00 -19:30</b>
<b>MBSR steg 1: klass 5</b>	<b>Måndag 15/2</b>	<b>kl. 18:00 -19:30</b>
<b>MBSR steg 1: klass 6</b>	<b>Måndag 22/2</b>	<b>kl. 18:00 -19:30</b>
<b>MBSR Heldagsretreat</b>	<b>Söndag 28/2</b>	<b>kl. 09:30-16:30</b>
<b>MBSR steg 1: klass 7</b>	<b>Måndag 1/3</b>	<b>kl. 18:00 -19:30</b>
<b>MBSR steg 1: klass 8</b>	<b>Måndag 8/3</b>	<b>kl. 18:00 -19:30</b>

**Kurslitteratur: Om du vill: Jon Kabat Zinn, Full Catastrophe Living (senaste version)**

**Kurshäfte ingår samt meditationer och övningar – nedladdningsbara filer eller CD paket.**

## **Vill du veta mer om MBSR programmet – innehåll och forskning;**

Att bättre hantera bland annat; stress, utmattning, nedstämdhet, smärta och kronisk trötthet, har varit drivkrafter som medfört att tusentals människor sökt sig till MBSR programmet.

MBSR 8 v. programmet omfattar formella som informella mindfulness meditationer och övningar, samt varsam Hatha Yoga och utforskande dialoger mellan lärare och deltagare. Lärande dialoger mellan deltagare är också en viktig del av programmet och som sker på ett specifikt vis.

Dem för mindfulness och medveten närvaro, viktiga attityderna (bl.a. medkänsla om själv och andra), tränas bland annat just i dessa närande och lärande dialoger.

Västerländsk psykologi, stressfysiologi, smärthantering och buddhistisk psykologisk kunskap, vävs i MBSR programmet, samman på ett för deltagaren begripligt sätt.

Målet med programmet är att deltagaren upplever ökad livskvalitet samt hittar nya vägar att härbärgera och förhålla sig till, livets svårigheter och påfrestningar. En central aspekt av programmet är att deltagaren förstår att återhämtning och vila, är helt möjligt, genom mindfulnessövningar.

Ett sätt att beskriva MBSR programmets intention, är att efter ett deltagande, så kan deltagaren, med lugn och nöjdhet ge sig tid i att i stillhet och med ro, utföra mindfulnessövningar som ger både återhämtning och ny kraft.

Deltagare får genom mindfulness övningar, en ökad förståelse om hur vi som människor försvårar vår egen tillvaro och våra möjligheter till återhämtning, genom att vi har så litet kunskap om hur vårt tänkande fungerar och hur vi självförstör våra möjligheter till bättre liv med bland annat för mycket av självkritik och dömande.

Forskning har om och om igen visat på att mindfulnesssträning, i synnerhet genom det mest beforskade mindfulness programmet: MBSR, har gett lindring och hjälp, i princip oavsett sökorsak till deltagande i programmet. Forskning som publicerats har visat allt ifrån att individer uppnår högre livskvalitet och symtomlindring vid sjukdomstillstånd och ohälsa, till mer avancerad medicinsk forskning, som visat att ett deltagande i MBSR programmet medför tillväxt och förlängning av telomorerna, dem yttersta ändarna på våra kromosomer, vilket anses som ett genombrott i bland annat cancerstudier och åldersforskning, blir du nyfiken kan du läsa denna publicerade vetenskapliga studie:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24486564/>

Den amerikanska internationella forskningsorganisationen AMRA (American Mindfulness Research Association) ger var månad ut en ny publikation med forskning inom området som publicerats. Över 8000 vetenskapliga artiklar finns att tillgå, de flesta vetenskapliga studier om effekt av MBSR eller adaptationer av det.

American Mindfulness Research Association; [info@goAMRA.org](mailto:info@goAMRA.org)

## Vill du veta mer om MBSR programmets ursprung;

1979 startade Professor Jon Kabat Zinn, en stressklinik på University of Massachusetts Medical School, för att hjälpa patienter till bättre hälsa. Patienterna som deltog var polokliniska patienter men även patienter inläggande på sjukhus, välkomnades att delta.

Intentionen hos J. K. Zinn, med MBSR programmet, var att hjälpa människor med svårt lidande att med MBSR programmets innehåll, träna färdigheter för att uppleva mer av självläkning.

Utifrån egen erfarenhet och kunskap. om den läkande möjlighet mindfulnessmeditation kan ha, satte J.K. Zinn ihop, MBSR 8 veckors programmet. Programmet/behandlingen består av ett strukturerat och standardiserat behandlingsupplägg.

Jon Kabat Zinn, valde när han startade upp Center for Mindfulness, att beforska MBSR programmet och effekt av detta, på flera olika sätt.

Jon Kabat Zinn's arbete med att erbjuda och beforska MBSR programmet, blev det mest avgörande, för den våg av behandlingsinterventioner vi har idag och som sedan en tid tillbaka kallas för "den tredje vågens KBT".

MBKT (Mindfulness Baserad Kognitiv Terapi); behandlingsprogrammet som i Sverige rekommenderas av Socialstyrelsen som återfallsprevention vid depression, består till 85% av MBSR programmet, men med mer av KBT övningar och metodik.

Det finns en mängd adaptationer av MBSR programmet, flera av dessa anses nu också ha evidens: som exempel; MBCT/MBKT, MB-EAT, MBCP.

År 2017/2018, lades MBSR lärarutbildningen vid CFM/UMASS ned, på grund av år av slitningar och ekonomiska svårigheter.

Jon Kabat Zinn och andra seniora MBSR lärare vid CFM/UMASS, flyttade till Brown University, där ett nytt Center for Mindfulness skapades där, för att där fortsätta lära ut mindfulness och MBSR, i samma anda som på CFM/UMASS.

Mellan sommar 2018–2019, etablerades CFM på Brown University, som den nya ledande utbildningsorganisationen för MBSR i USA. På många andra håll i världen, finns andra ledande utbildningsorganisationer, som erbjuder MBSR lärarutbildningar av respekterade MBSR Teacher Trainers, och som följer standard och principer fastställda i internationella dokument av CFM/UMASS. I Europa är CFM/Bangor, det mest aktade utbildningscentret, i samarbete med andra stora universitet som Oxford, Exeter. Aberdeen m.fl.

Runt om i världen, håller certifierade och seniora MBSR lärare; de olika utbildningsstegen som krävs för att en MBSR student, till slut kan hålla, leda och behandla med MBSR programmet. Allt i enlighet med Jon Kabat Zinn's rekommendationer och direktiv.

Internationella standards och riktlinjer för vilken erfarenhet och kunskapsnivå som Certifierad MBSR lärare bör ha innan man börjar utbilda andra i MBSR, är omfattande. MBSR programmets hållbarhet och hur det kommit till hjälp för så många, har skett genom att sådana standards och riktlinjer, respekterats till fullo.

Kognio och Mindfulnessakademien, följer dessa till fullo.

Att beforska psykologiska behandlingsmetoder är inte lätt, varför följsamhet med behandlingsmetod och behandlarens kompetens, är av oerhört stor vikt.

Så sker tyvärr inte alltid. Att sälja utbildningar i mindfulness och MBSR; utan att man har det minsta av den formella och standardiserad utbildning, sker på många håll, respektlöst. Kognio och Helena Bjuhr, erbjuder MBSR utbildningar, enligt dessa internationella standards och riktlinjer.

### **Vill du veta mer om Helena:**

Helena Bjuhr, som äger och driver Mindfulnessakademin, har arbetat som psykolog i 30 år. Helena är en senior certifierad MBSR lärare, certifierad av Center for Mindfulness, Univeristy of Massachusetts och även av CFM/UMASS utbildad MBSR Teacher Trainer.

I Sverige är det enbart Camilla Sköld och Helena, som genomfört det mycket omfattande Teacher Training programmet, efter certifiering som MBSR lärare via CFM/UMASS.

Från och med 2007 – tills nu, har Helena har genomfört närmare 90 MBSR program. Dels i hälso och sjukvård, där hon under många år arbetade i smärtteam och som psykolog, behandlade patienter med kronisk smärta, med ett anpassat MBSR program. Hon har på olika primärvårdsmottagningar genomfört många MBSR program, för människor med stressproblematik, utmattingsyndrom och andra svårigheter.

Helena har självständigt arrangerat många utbildningar, kurser i mindfulness och buddhistisk psykologi samt tysta mindfulnessretreat, genom åren.

Hon har också bjudits in som kursledare till olika psykoterapiutbildningsinstitut, sedan 2010 för att lära ut MBSR programmet och buddhistisk psykologi.

Då har målgruppen, varit att lära ut MBSR, till professionella (hälso och sjukvårdspersonal, personal skola och omsorg, HR, för socionomer, psykologer, läkare, sjukgymnaster och andra behandlare), som ett första steg för deltagare att lära sig om mindfulness och börja praktisera själv.

I samarbete med utbildningsinstitut, framför allt Kognio i Lund, har även flera MBSR Steg 2, Fundamentals, hållits, med nöjda deltagare och mycket fina omdömen.

Utifrån mer än 15 år som behandlare med MBSR i hälso och sjukvård, genom flertal forskningsprojekt och vetenskapliga publikationer om effekt av MBSR, och med den gedigna erfarenheten att lära ut MBSR för professionella inom hälso och sjukvård, i mer än 10 år, ger Helena en spetskompetens att förmedla och lära ut MBSR, till andra.

Helena påbörjade pionjärbetet med att integrera mindfulness i svensk hälso och sjukvård, tidigt 2000-tal, med kortare mindfulness behandlingar.

2007, började hon forska om mindfulness och effekt i behandling, och då främst effekt av MBSR vid olika sjukdomstillstånd. Helena är även tränad som MBCT lärare och har genomfört flertal behandlingsprogram för människor med återkommande depressions sjukdom (MBKT: i Sverige; Mindfulness Baserad Kognitiv Terapi), I en pilotstudie 2007, visade resultat att såväl MBSR som MBKT, på ett självklart och bra sätt, kan integreras i svensk primärvård.

När Helena påbörjade sin lärarutbildning i MBSR, en mycket omfattande utbildning i många steg, parade hon detta med forskning med Sahlgrenska Akademien. Flera vetenskapliga



studier finns publicerade om effekt av MBSR vid mental trötthet efter stroke och skallskada. Hennes erfarenhet och kunskap i MBSR och behandling, är omfattande, då hon såväl forskat kring effekt av MBSR programmet, som genomfört MBSR lärarutbildningens alla steg via CFM/UMASS.

Från och med 2007 – tills nu, har Helena har genomfört närmare 90 MBSR program. Dels i hälso och sjukvård, där hon under många år arbetade i smärtteam och som psykolog, behandlade patienter med kronisk smärta, med ett anpassat MBSR program. Hon har på olika primärvårdsmottagningar genomfört många MBSR program, för människor med stressproblematik, utmattingsyndrom och andra svårigheter.

Helena har även erfarenhet av att arbeta med mindfulness i behandlingsskolor, där såväl inskrivna elever tränades i mindfulness liksom lärarna, som handleddes i hur mindfulness kan användas i skolans miljö, för elever med särskilda behov.

Helena har självständigt sedan 2003, i sitt utbildningsföretag Mindfulnessakademin, arrangerat många utbildningar, kurser och mindfulnessretreat, genom åren. Hon har också bjudits in som kursledare hos välkända utbildnings och psykoterapiinstitut för att hålla MBSR 8 v, programmet och andra gruppinterventioner eller utbildningar baserade på buddhistisk psykologi och kunskapstradition.

Då har målgruppen, varit att lära ut till professionella inom hälso och sjukvård, personal i skola och omsorg, HR, m.fl.

Helena har en unik erfarenhet och kunskap, utifrån sin gedigna utbildning 10-åriga utbildning av CFM/UMASS till Teacher Trainer, från många år som mindfulness behandlare i hälso och sjukvård och utifrån alla år som MBSR lärare, för personal verksam i hälso och sjukvård, HR, omsorg och skola.

## **För anmälan till MBSR steg 1; 8 v. programmet:**

### **Start:**

*11 januari; Informationsmöte inför MBSR kl.18:00-20:00*

*Kursavgift privatperson: 2900: - (inklusive moms)*

*Kursavgift företag: 3900: - (inklusive moms)*

*Kursintyg; Efter genomgången kurs utfärdas kursintyg/utbildningsbevis*

*Kontakta kursledaren för anmälan;*

*Helena Bjuhr – 0733-18 90 09*

[helena@mindfulnessakademin.se](mailto:helena@mindfulnessakademin.se)

***Sista anmälningsdag 10:e december 2020***

*Namn:*

*Yrke/eller uppgifter om ditt liv:*

*Kontaktuppgifter e-post:*

*Mobil:*

*Adress:*

*Fakturaadress:*



” För mig innebär mindfulnesssträning och då i synnerhet genom det evidensbaserade MBSR programmet, en möjlighet för människor, oavsett ålder, kön, kulturellt ursprung, sjukdom eller hälsa, att uppnå mer av livskvalitet och nöjdhet med livet. Jag lär ut mindfulness för att du som deltagare skall bli mer av den du är och att du skall kunna våga stå upp för dig själv med omsorg, så att du har du kraft att göra det bästa av ditt liv.

Det är inte ovanligt att när vi drabbas av livet; stress, kriser, sjukdom och åldrande, att vi som bänds ur den form vi har och är. Detta kan även ske i skadande möten med andra människor; partners, kollegor, arbetsgivare och andra. Känslor av förvirring och tvivel; på oss själva och världen, blir följeslagare i våra liv och vi upplever ibland att vi förlorat eller tappat bort oss själva – ”vi har bänkts ur vår givna form”. Mindfulness och buddhistisk psykologi är fundamentalt läkande, så att vi åter, alltmer kan bli den människa vi vill vara. Med medkänsla om oss själva, får vi under ett MBSR program en möjlighet att varsamt och aktsamt, hitta vår form igen.



Att praktisera mindfulness och integrera det som förhållningssätt i sitt liv, innebär en hel del ”navelskåderi”. Vilket är ett löjeväckande ord för att göra det ytterst svåra; att lära sig om sig själv och det mänskliga varandet, hur tänkande, kännande och erfارande skapar och formar vår dåtid, nutid och framtid. Att lära sig vara närvarande i sitt eget liv och med de kraftfulla metoder som MBSR programmet innehåller, hjälper oss i själva verket, från menlöst navelskåderi och ändlösa grubblerier till insikter och klarsynthet. Mindfulness hjälper oss se ut, genom mörker och svårigheter, för att välkomna mer av möjligheter och ljus.”

Helena 2020-11-13