

Núvitund

Hvað er *núvitund*? Það að veita lífinu fulla athygli á meðan það er að gerast og taka því án þess að dæma hvort það sé gott eða slæmt.

Núvitund er sem sagt sú meðvitund sem skapast við að beina athyglinni:

- ☐ með ásetningi
- ☐ á þessu augnabliki
- ☐ án þess að dæma
- ☐ að hlutunum eins og þeir eru.

“Raunverulegt líf upplifum við einungis HÉR og NÚ. Fortíðin er liðin og framtíðin er ókomin. Við getum einungis snert lífið á þessu augnabliki. Ekki elta fortíðina. Ekki týna þér í áhyggjum um framtíðina. Fortíðin er liðin. Framtíðin er ekki komin”. -Thich Nhat Hanh.

Með núvitund þjálfum við okkur í að:

- tengja betur saman huga og líkama
- taka meiri þátt í því sem við upplifum og finnum fyrir, góðu eða slæmu
- vera vakandi fyrir því sem er að gerast, hér og nú
- bregðast við af yfirvegun
- taka af sjálfstýringu

Ávinningur af núvitundarþjálfun:

- ★ Aukin vellíðan -minni streita, depurð og kvíði
- ★ Aukin stýrifærni -athygli, einbeiting og minni
- ★ Aukin hvatastýring og tilfinningastjórnun
- ★ Bættur vefn
- ★ Bætt samskipti
- ★ Aukin samkennd fyrir sjálfum sér og öðrum.

Það eru bæði til formlegar og óformlegar núvitundaræfingar. Formlegar æfingar eru hugleiðsluæfingar en óformlegar æfingar snúa að því að gera athafnir daglegs lífs í núvitund, t.d. Að borða, bursta tennur, þvo okkur um hendurnar, fara í gönguferðir og njóta útsýnis o.fl.

Aðalmálið er að æfingin skapar meistarann og enginn verður meistari eftir eina núvitundaræfingu.

Núvitundaræfingar má m.a. finna í þessum öppum og vefsíðum:

- Happ-app <http://happapp.is/#/login>
- Headspace <https://www.headspace.com/>
- Insight timer <https://insighttimer.com/>
- Nútvitundarsetrið <https://www.nuvitundarsetrid.is/hlekkir>
- Æfingar frá Margréti Arnjótisdóttur
<https://www.dropbox.com/sh/wl6tk25pecx4357/AAD0XcLRLI5Fpxzvrg6C4RSqa?dl=0>

Núvitund

Skemmtileg heimaverkefni meðfram formlegum og óformlegum núvitundaræfingum:

- Skrifa í dagbók: Skoða hugarfarið mitt, jákvæðar og neikvæðar hugsanir. Nota “þrautseigju hugsun”: Skoða hugsanir okkar og skoða hversu réttar þær eru og aðlaga þær eða skipta út fyrir hjálplegri og jákvæðari hugsanir.
- Gera góðverk eða gleða aðra daglega í eina viku og skrá niður í dagbók.
- Þrír góðir hlutir: Skrifa á hverju kvöldi niður þrjá góða hluti sem gerðust yfir daginn. Einnig skrifa hvaða þátt þú áttir í þeim góða hlut.
- Skoða styrkleika sína: Það að uppgvöta og beina athyglinni að þeim eykst vellíðan og leiðir til sjálfsuppgvötunar. Hægt að gera VIA styrkleikapróf eða spyrja nánustu um helstu styrkleika sína ef maður er ekki viss sjálf/ur.
<https://www.viacharacter.org/>
- Auka jákvæðar tilfinningar: Gerum það með því að gefa þeim meiri gaum (taka eftir hinu góða og jákvæða) og gefa þeim meira vægi (gefa sér tíma til að gera eitthvað skemmtilegt).
- Hugarfar: Hugarfar þitt hefur áhrif á það hvernig þú lifir lífi þínu og vellíðan. “The power of believing that you can improve”
https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve/up-next