



Sanne Roesen

Naer voer hver dag

- en mindful kalender

griffle

Nærvær hver dag

- en mindful kalender

Nærvær – hver dag

– en mindful kalender

© Sanne Roesen og Griffle, 2017

Forfatter: Sanne Roesen
Illustrator: Elin Steffensen
Omslag, grafisk tilrettelægning
og sats: Elin Steffensen
Omslagsfoto: Helge Qvistorff
Mandalas: Shutterstock.com

1. udgave, 1. oplag 2017
ISBN: 978-87-93500-34-1

Griffle
Arresøvej 6A
DK-8240 Risskov
forlag@griffle.dk
www.griffle.dk

Trykt hos Akaprint, Aarhus
Printed in Denmark 2017

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftale med Copy-Dan og kun inden for de i aftalen nævnte rammer. Bogen må citeres med tydelig kildeangivelse.

Sådan kan du bruge din Mindful kalender

Mindful-kalenderen er ikke inddelt med klokkeslæt, og der er heller ikke sat ugedage ind i kalenderen. Du kan derfor begynde på kalenderen på hvilket som helst tidspunkt, og få et fuldt år. Udover de små påmindelser, øvelser og mandalaer er der én gang om måneden en lidt større øvelse, der skal sættes lidt mere tid af til.

Brug en lille time i fred og ro til at skrive M-T-O-T-F-L-S på alle siderne og måske ugenummer, hvis du skal bruge det. Marker mærkedage og bloker gerne kalenderen med regelmæssige små oaser, hvor du kan restituere. Lav en god kop kaffe/te, sæt dejlig musik på, tænd et stearinlys og hyg dig, mens du 'flytter ind' i din kalender.

Hjernen elsker gentagelser, derfor vil du møde en del tip flere gange for at sikre, at du får mulighed for at implementere og udnytte fordelene ved tippene.

Hjernen kan som udgangspunkt godt lide, at der er noget, vi kan genkende for så kan den spare på kræfterne. Derfor hvis vi møder et udsagn igen og igen, er der større chance for, at det bliver indprentet i hjernen og det bliver nemmere at ændre adfærd eller vaner.

Mandalas

Mandalas betyder cirkel og helhed. At male Mandalas giver ro og fordybelse, og øger koncentrationsevnen, og det er en kreativ og beroligende aktivitet i en ellers hektisk tid.

Det anbefales at male Mandalas udefra og indefter. Det er vigtigt, at der ikke males ustruktureret, men at der følges en retning rundt i cirklen. Det systematiske forløb styrker koncentrationsevnen, og det at der males udefra kanten og ind mod midten, giver sindet og hjernen centrering og fokus.

At farvelægge en Mandala er en aktiv form for meditation. Brug nogle lækre farveblyanter/tuscher, du godt kan lide, og se hvilke skønne kunstværker, der vokser frem.

Juhu listen

Juhu-listen er til de små glædelige ting i hverdagen – enten dem du ved, du kan glæde dig til hen over dagen, eller dem der spontant opstår. Det kan eksempelvis være mødet med en dejlig person, en solbeskinnet plet, eller en opgave, der lykkes særligt godt, noget kreativt du godt kan lide at lave.

Brug 5 min til at reflektere over dagen. Beskriv 2-3 ting du har gjort godt i løbet af dagen. Det kunne være: Det var godt, at jeg tog mig tid tænke over, om jeg kan bage boller til klassemødet, og ikke sagde autopilot-ja.

Eller: Godt, at jeg huskede at holde en pause efter mødet med afdelingen.

Eller: Skønt, jeg fik gjort kål på et gammelt hængeparti med banken.

Eller: Fedt, jeg fik meldt afbud/tilmelding til arrangementet i fiskeklubben

Eller: Sejt at jeg fik slået græs, selvom sofaen kaldte.

Eller: Dejligt, jeg tog mig tid til at læse i min bog.

Eller: Godt, jeg fik sagt fra til flere opgaver på arbejdet.

Beskriv også 2-3 ting du har været taknemmelig for i løbet af dagen, for eksempel 'det er skønt at bo lige der, hvor jeg gør'.

Eller: Jeg glæder mig over udsigten, solen skinner så fint på træerne.

Eller: Jeg er glad for at have mulighed for at gå til ...

Eller: Jeg er glad for, at jeg selv kan bestemme, hvordan jeg vil være.

KALENDER-TIP

Hvis du har brug for en lomme til kvitteringer eller noter, vil jeg foreslå, at du klistrer et plastik cd-cover ind bag i kalenderen.

Månedstip

Hver måned er der tip, der kræver lidt mere tid, end de daglige tip.

De kan evt laves en af dagene i weekenden, så der er god tid til at udføre øvelsen og til at reflektere over den.

Betragt øvelserne som træning af muskler, jo mere du træner, jo stærkere bliver du.

Den gode historie

Den gode historie i slutningen af måned er en mulighed for at reflektere og få øje på de gode ting, der har været, og det at skrive ned, gør erindringen klarere.

Det hjælper til at fremme en positiv tankegang, og giver en oplevelse af indre ro.

Skriv helst i 'jeg-form', så du tager ejerskab over din historie.

Blomsten

Blomsten er et redskab der hjælper dig med at udvide din opfattelse af dig selv.

Når du indimellem overmandes af f.eks frygt, vil du med blomsten kunne se, at du rummer mere end frygt, du er også alt det andet, der står på blomsterbladene.

Måske er du bange i nogle situationer, og frygtløs i nogle andre. Rasende i nogle situationer, og mild i andre. Handlingslammet i nogle situationer, og kreativ i andre.

Så uanset hvad du tænker eller føler, er du altid mere end det.

Trivselsmåler

Hver dag, er der en trivselsmåler i kalenderen. Trivsel er udtryk for et velbefindende, der giver det enkelte menneske følelsen af overskud, gåpåmod, handlekraft og glæde ved livet.

Den kan du bruge til at registrere din psykiske/fysiske tilstand eller energi, en slags termometer, så du kan se, om der er særlige omstændigheder eller aktiviteter der enten forhøjer din trivsel eller dræner dig.

Du kan også følge din trivsel over tid, og får dermed muligheden for at holde øje med, om du er på vej op eller ned i trivsel.

Det er en scala fra 1 til 10, hvor 10 er super skønt med top-trivsel og 1 er lige til at gå i seng igen for at vente på en ny dag.

TRIVSELSMÅLER



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



KALENDER-TIP

Det er muligt at downloade en del af øvelserne i kalenderen, så du kan printe flere versioner ud.

www.griffle.dk/naervaer

www.terapiogcoaching.dk

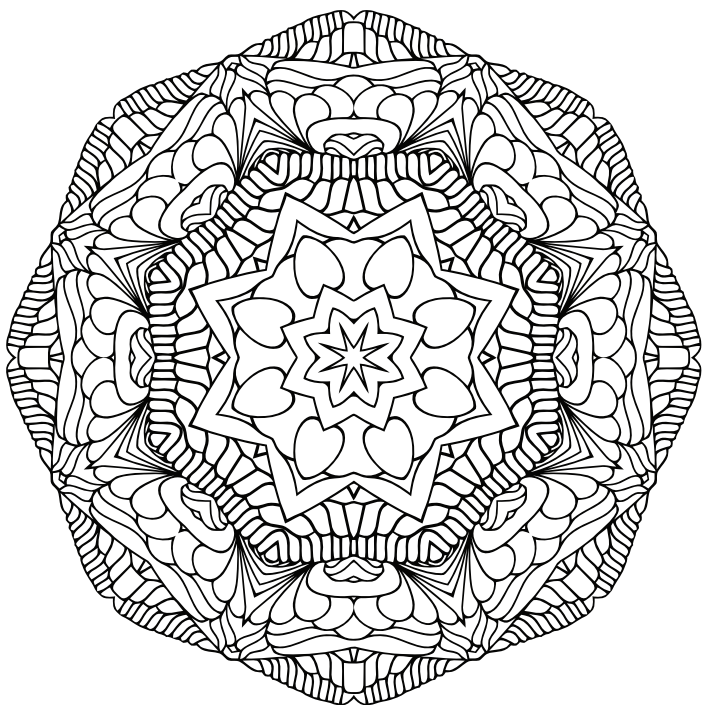
1. JANUAR

I DAG	DAGENS JUHU LISTE
	1
	2
	3

TRIVSELSMÅLER

☹ _____ ☺

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



2. JANUAR

I DAG	DAGENS JUHU LISTE
	1
	2
	3

TRIVSELSMÅLER

☹ _____ ☺

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

DAGENS TIP

Er du tidsoptimist?
Hvilke konsekvenser har det for dig?
Der er 24 timer i et døgn, lav et realistisk 'tidsbudget', gerne 70/30, så de 30 % er 'tids-elastik' til uforudsete opgaver og afbrydelser.
Husk at planlægge det vigtigste: pauserne.

3. JANUAR

I DAG

DAGENS JUHU LISTE

1

2

3

TRIVSELSMÅLER



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DAGENS TIP

Vi kan alle godt lide at hjælpe.

Bed en person om hjælp dig med at løse en lille opgave, og se hvad der sker.

4. JANUAR

I DAG

DAGENS JUHU LISTE

1

2

3

TRIVSELSMÅLER



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DAGENS TIP

Lad mobilen blive i lommen eller tasken mest muligt i dag – og i morgen og alle de andre dage.

Det viser sig ofte, at hverken mails og telefonopkald behøver at blive besvaret lige med det samme.

Der findes apps, der registrerer dit tidsforbrug som aktiv på telefonen. Det kan godt være en øjenåbner.

Nærvær hver dag

Det kan være svært at fastholde sit nærvær i en travl hverdag. Mindful kalenderen minder dig dagligt om at være nærværende. Det kan være, at du er eller har været stressramt og ønsker støtte til at fastholde fokus, så du får en hverdag med nærvær og mindre stress. Eller du har måske været på mindfulnesskursus og har svært ved at fastholde mindfulness, efter kurset er afsluttet.

Her får du en kalender, der kan understøtte din personlige udvikling mod et balanceret og stressfrit liv.

Bogen indeholder tips og ideer til en mindful hverdag, små åndedrætsøvelser, dagens juhu-liste og en 'trivselsmåler', der registrerer dit daglige humør. Dertil et drys mandalas til fornøjelse og fordybelse.

Kalenderen er uden dagsangivelser, så det giver mulighed for at starte op med det samme og stadig have et fuldt kalenderår.

Sanne Roesen, indehaver af Terapi og Coaching i Århus. Sanne har i mange år arbejdet med at forebygge og nedbringe stress i både virksomheder og med private. Hun afholder samtaler, workshops, mindfulnessforløb, og underviser bl.a. i motivation, stressforståelse og -håndtering.



Anbefaling

'Jeg glæder mig til at få denne kalender i hånden. Jeg ved, dette værktøj vil hjælpe med at fastholde balance og nærvær, når hverdagen kører. Udover at være et stressredskab, tror jeg også, den lille daglige påmindelse kan give mere ro i dagligdagen.'

Hanne Lykke
Projektleder, Norddjurs Kommune

