

Start Up Kit

Mindfulness til smerter



www.smerteguiden.dk // Mathilde Kehler

Diplom muskuloskeltal fysioterapeut og smertecoach
mindfulness-instruktør

Velkommen til Start Up Kit

// 'Sådan gør du' - manual

Underkend ikke hvad mindfulness kan give dig og din krop. Der er så mange fordele ved at have mindfulness som et værktøj til smertehåndtering, smertemestring og ikke mindst smertelindring. Det er gratis, altid ved hånden og du behøver intet udstyr eller særlige egenskaber. Du har allerede 'udført' mindfulness allerede og nu kan du lære at bruge det bevidst - og dét bygger et stærkt smertemindset.

Hvilken forandring ønsker DU om at mindfulness kan give dig?

Jeg glæder mig enormt til at guide dig igennem og du skal altid være velkommen til at kontakte mig med spørgsmål eller dele hvilken forskel det skabte for dig.

God fornøjelse // Mathilde



SMERTEGUIDEN

MATHILDE KEHLER



‘Sådan gør du’ – manual

- Min anbefaling til dig, der er nybegynder
- Drop rigtigt eller forkert
- 3 myter
- De 3 teknikker



SMERTEGUIDEN

MATHILDE KEHLER

Tillad
dig
selv
at
start
fra
ingenting



SMERTEGUIDEN

MATHILDE KEHLER

Min anbefaling til dig, der er nybegynder

Mindfulness er en bevidsthedstilstand, ikke en position, siddestilling eller holdning. Det handler om hvad der sker i dine tanker og i din krop og ikke hvordan det ser ud udefra.

Du kan ikke sidde eller ligge forkert. Du kan gå hvis du vil, eller strikke, hvis det er for udfordrende at sidde stille. Så start der. Det vigtigste er at du kommer i gang og tager første skridt. Husk at mindfulness handler om en bevidsthedstilstand, ikke en holdning.

Du skal ikke trække vejret på en særlig bestemt måde.
Du skal ikke være en anden end den du er.
Du skal ikke have det anderledes end hvordan end du nu har det.

Mindfulness er at være tilstede med 'det der er' - præcis sådan som det er. Så i princippet skal du blot være venligt, og tilstede sammen med dig selv - og blive bevidst om hvordan det opleves, lige nu.

Min anbefaling er:

- Find dig godt til rette, hvad end det betyder for dig.
- Støt dig selv med puder, tæpper, blødt tøj, dyner
- Så vidt muligt find en stilling som føles venlig, åben og værdig.
- Tillad dig selv at starte fra ingenting. Gør det hver gang.



SMERTEGUIDEN
MATHILDE KEHLER

Drop rigtigt eller forkert

Der er SÅ mange myter og misforståelser om mindfulness, som ofte medfører at de fleste giver op. Det er så hamrende ærgerligt, fordi effekten af at få mindfulness ind som et værktøj i din hverdag er overvældende.

Derfor vil jeg gerne være fortaler for at du dropper rigtigt og forkert. Mindfulness er langt mere simpelt og ukompliceret end mange gør det til.

Du har allerede gjort det mange gange i dit liv.
Hver gang du var fuldt ud tilstede og nærværende,
'praktiserede' du egentlig mindfulness. Det du kan gøre nu
er at TILVÆLGE det bevidst - og det er her guldet ligger.

I videoen gennemgik vi mindfulness blomsten. Jeg definerer
mindfulness, som evnen til **at vende tilbage - VENLIGT**.
That's it.

Det er simpelt, men det er ikke altid nemt.

Fordi din hjerne vil altid lade sig påvirke af følelser, tanker
eller kropsfornemmelser der tager din opmærksomhed. Din
eneste og fornemmeste opgave er at vende tilbage - venligt.

Gør du det, så laver du mindfulness og over tid vil du opnå
alle effekterne af dit mentale træning.



SMERTEGUIDEN
MATHILDE KEHLER

3 myter

Nr. 1 : Mindfulness er kun rigtigt, når der er stilhed og ro i tankerne.

- Det er forkert. Du kan ikke tænke dig til ingenting.
- At stoppe din hjerne med at tænke vil være det samme som at forsøge at stoppe dit hjerte med at slå. Det er ikke muligt. Fordi din hjerne har konstant antenner ude for at vurdere, analysere og tjekke om du er tryk. Det er din indbyggende biologiske beskyttelsesmekanisme. Derfor kan du ikke stoppe din hjerne i at hoppe afsted på en tanke, en erindring, en påmindelse, en vurdering eller en analyse.
- Hjernehopperi er altså fuldstændig normalt. Mindfulness er at opdage når hjernen hopper afsted, og så bevidst vende opmærksomheden tilbage til dit valgte fokus igen. Hver gang du venligt vender tilbage til nuet, er det som at lave en squat for din hjerne. Du træner din hjernes opmærksomhed, koncentration og evne til fokus og ro. Mindfulness er at træne din opmærksomhed, ikke at stoppe dine tanker.



3 myter

Nr. 2 - Mindfulness er kun rigtigt, når man sidder helt stille og med lukkede øjne.

- På ingen måde sandt. Mindfulness er langt mere end den klassiske skrædderstilling og hænderne i zen-position, hvor alt er fryd og gammen. Det er en klassisk misforståelse, måske fordi alle reklamer eller tilbud om mindfulness ofte bliver vist med en munkelignende, zen-agtig, yoga position hvor alt ånder af ro, fred og stilhed. Det er så ærgerligt, fordi det stopper ofte mange fra at starte.
- Mindfulness er en mental bevidsthedstilstand, ikke en position. I mindfulness alle stillinger og bevægelser er tilladt. Der er ofte 3 grundformer indenfor mindfulness: Formel, uformel praksis og mikro-mindfulness.



SMERTEGUIDEN

MATHILDE KEHLER

3 myter

Nr. 3 - Mindfulness tillader kun positive tanker, positive følelser og positive kropsfornemmelser.

- Nej! Dette nok den værste myte om mindfulness. For det er faktisk direkte modsat.
- Mindfulness er det værktøj, jeg ville sætte ind med, når alting er allersværest, når livet presser, når kroppen larmer, når systemet er i alarmberedskab og tingene føles allermest udfordrende og uoverkommeligt. Mindfulness er bevidsthed om nuet - præcis, som det er. Med alt hvad der er, og lærer dig at møde det hele uden at dømme det.
- Mindfulness hjælper dig altså med at observere nuet, uden dom. At observere, fremfor at blive revet med, giver dig evnen til at rumme smerten, rumme ubehaget og modstanden - og være med de allersværeste kriser, uden at tabe dig selv og dit nærvær. Det er en enorm mental styrke og kan give dig den nødvendige afstand til udfordringen, se det hele lidt udefra og give dig en tiltrængt pause. Mindfulness inviterer dig til selvvenlighed og allermest, til at opdage din menneskelige evne til at kunne forblive nærværende i nuet, trods alt det svære.



3 mindfulness teknikker til smerte

Distraktion

Distraktion (fokus- og mental træning)

- Denne teknik er ofte her du starter. Det er den mentale træning i at flytte fokus og flytte din opmærksomhed fra ét sted til et andet sted. Eks. at flytte din opmærksomhed væk fra smerterne og hen på vejrtækningen.
- Denne teknik er en vigtig del af den mentale træning og vil over tid både beroligere dine tanker, din krop og dine symptomer.
- Udfordringen er at den ikke altid er tilstrækkelig og den rummer ikke den emotionelle del af mindfulness, som er en stor del af værktøjet..



SMERTEGUIDEN
MATHILDE KEHLER

Kognitiv defusion

Kognitiv defusion (observerende venlighed og behovsanalyse)

- Dette er den teknik, som hjælper dig med ikke at blive overvældet, fanget eller revet væk af dine smerter. Det her er metoden til at fastholde dig selv, det mentale overblik og den observerende afstand til oplevelsen.
- Altså ikke at fusionere med oplevelsen, men at observere dig selv, dine smerter og situationen bare lige lidt på afstand.
- Den afstand medvirker til at du kan invitere selvvenligheden (compassion) ind og gå på opdagelse i spørgsmålet: 'Gad vide, hvad jeg og min krop egentlig har brug for?'
- Lige præcis den evne, giver dig muligheden for at håndtere og mestre din situation og føle at du har tillid til dig selv til at håndtere smerterne og de udfordringer du kan stå i.



SMERTEGUIDEN

MATHILDE KEHLER

Sameksistens

Sameksistens (smerterummelighed)

- Dette er den teknik, som hjælper dig med at få livet til at fylde mere end smerterne.
- Mindfulness lærer du over tid at lade smerter, udfordringer, pres være i baggrunden og du og dit liv fylder mere end smerterne.
- Dette er IKKE distraktion, men sameksistens. Du distraherer dig ikke fra smerterne, men lære simpelthen at blive fri sammen MED smerterne.
- Hvis du på nuværende tidspunkt tænker: 'Ja, det er godt med dig - det kommer aldrig til at ske for mig' - så er det virkelig helt okay og HELT normalt. Du læser sikkert med her, fordi du er nybegynder og er lige ved at tage første skridt mod at bruge mindfulness som et værktøj til dine smerter.
- Derfor lad mig blot holde håbet og troen for dig, indtil du er klar til at gå ind i det her mindset.
- Det er muligt. Også for dig. Det tror jeg på!
- Vent du bare og se :)



SMERTEGUIDEN

MATHILDE KEHLER

Mindfulness

Definition af Jon Kabat-Zinn, 1979

Mindfulness er den bevidsthed der kommer gennem bevidst opmærksomhed på nuet -uden dom.

Mindfulness er at vende tilbage - VENLIGT - igen og igen og igen...

Mindfulness er at opdage hvad der udfolder sig, mens det sker.

Mindfulness er at blive opmærksom på opmærksomhedens bevægelser.

I meditation er intensionen om at gå i relation til alt der er, og alt der kommer ind i nuet.

Mindfulness er din relation til det som sker.



SMERTEGUIDEN

MATHILDE KEHLER

Vil du lære mere om mindfulness til smerter?

Deltag på 'Smerte-ro'

Et 8 ugers mindfulness kursus specifikt til smerter.
Smertehåndtering, smertemestring og smertelindring.

Skriv til mig, hvis du har spørgsmål eller vil dele dine erfaringer.

Jeg vil elske at høre fra dig.
mk@smerteguiden.dk



SMERTEGUIDEN

MATHILDE KEHLER

// Venligst Mathilde



mk@smerteguiden.dk

tlf. 28250201

www.smerteguiden.dk



SMERTEGUIDEN

MATHILDE KEHLER