
Núvitund og hugræn atferlismeðferð

Námsefnisyfirlit

VIKA 1

Meðvitund og sjálfstýring

- Inngangur, kynning og ásetningur varðandi núvitundarþjálfunina
- Byrja að skoða hvernig það er að stíga út úr sjálfstýringunni og vera heilshugar til staðar
- Taka eftir upplifun okkar í gegnum skynfærin (rúsínuæfing)
- Byrja að læra að staðsetja athyglina (líkamsskönnunaræfing)

VIKA 2

Að lifa í eigin hugarheimi

- Máttur hugans: hugsanir og tilfinningar
- Hvernig dæmandi hugsanir geta komið í veg fyrir að vera heilshugar til staðar á líðandi stundu
- Frelsi og meðvitað val
- Öndunin – akkeri við núíð

VIKA 3

Að safna saman dreifðum huga

- Kynnast huganum sem er oft dreifður og týndur í hugsunum og verkefnum fortíðar og framtíðar
- Öndunin og líkaminn býður okkur upp á stað og leið sem er alltaf til staðar fyrir okkur
- Að einbeita sér að önduninni
- Hreyfihugleiðsla

VIKA 4

Að bera kennsl á fælni

- Erfiðleikar eru hluti af lífinu
- Ónotalegar upplifanir: meðvitund um hugsanir, tilfinningar og líkamskenndir
- Kynnast „landslagi“ þunglyndis, kvíða og streitu
- Að ganga með núvitund

VIKA 5

Að leyfa vera/sleppa

- Ný aðferð til að nálgast erfiðleika
- Að vera vakandi fyrir viðbrögðum okkar við eigin hugsunum og tilfinningum
- Með ásetningi að snúa okkur að og nálgast sársaukafullar upplifanir af mildi og forvitni
- Að leyfa upplifun okkar að vera – veita rými og pláss

VIKA 6

Hugsanir eru ekki staðreyndir

- Hugsanir geta haft mikil áhrif á líðan og hegðun
- Leiðir til að vinna með hugsanir
- Hvað kveikir á vanlíðan – skoða viðvörunarmerkin
- Bakslagsáætlun

VIKA 7

„Hvernig hlúi ég best að mér?“

- Hvað gerum við í raun og veru við tímann okkar
- Skoða hvaða og hvernig athafnir hafa á áhrif á líðan
- Nærandi og slítandi athafnir
- Að bregðast við af visku

VIKA 8

Að viðhalda og halda áfram þjálfuninni

- Lærdómur námskeiðsins, litið til baka og fram á veginn
- Hvað lærði ég og hvað vil ég taka með mér áfram?
- Núvitund í daglegu lífi
- Hvernig hlúi ég að áframhaldandi núvitundarþjálfun?