

Núvitund gegn streitu

Námsefnisyfirlit

VIKA 1

Kynning á núvitund

- Kynning á námskeiði og ásetningur varðandi núvitundarþjálfunina
- Hvað felst í því að vera heilshugar til staðar
- Upplifun í gegnum skynfærin (rúsínuæfing)
- Athyglisþjálfun í gegnum líkamsskönnun

VIKA 2

Skynjun

- Skynjun, ekki allt eins og það virðist við fyrstu sýn
- Ekki streitan sjálf, heldur viðbrögð okkar við henni sem hafa áhrif á líkamlega og andlega heilsu
- Nærandi upplifanir skoðaðar
- Tengjast líkamanum í gegnum hreyfingu

VIKA 3

Máttur þess að lifa í núinu

- Næring og valdefling í gegnum það að vera til staðar í huga og líkama
- Hugarfar núvitundar æft í gengum hugleiðslu og hreyfingu án þess að erfiða; mildi, forvitni og opinn hugur
- Erfiðar upplifanir skoðaðar
- Að þekkja og hlusta á mörk líkamans í gegnum hreyfingu

VIKA 4

Mynstur viðbragða okkar við streitu

- Aðstæður og skynjun lita upplifun okkar
- Ríkjandi viðbrögð við streitu skoðuð og nýjar leiðir til að mæta innri og ytri streituvöldum kynntar
- Allt lífið er breytingum háð og í flæði
- Hugleiðsluæfing – að mæta hljóðum, hugsunum og tilfinningum sem flæði

VIKA 5

Að takast á við streitu með núvitund

- Meðvitað val um viðbrögð við streituvöldum
- Að virða fjölbreytileika tilfinninga
- Staldrá við, sjá hlutina frá víðara sjónarhorni og mæta þeim af æðruleysi
- Æft með fjölbreyttum hugleiðsluæfingum

VIKA 6

Streituvaldandi samskipti og núvituð samskipti

- Skoða tilfinningar og hugsanleg mynstur í streituvaldandi samskiptum
- Leiðir til að mæta erfiðum samskiptum meðvitað og yfirvegað
- Staldrá við, sjá heildarmyndina og meðvitað velja hjálpleg viðbrögð
- Unnið með fjölbreyttar æfingar úr verkfærakistu námskeiðsins

VIKA 7

Ákvarðanir um lífstíl – hvernig get ég best hlúð að mér?

- Að vera meðvituð á erfiðum stundum jafnt sem nærandi
- Skoðað hvernig athafnir hafa áhrif á líðan
- Nærandi og slítandi athafnir
- Hugleiðsluæfingin; Að vingast við sjálfan sig ásamt fleiri æfingum

VIKA 8

Að viðhalda núvitund

- Lærdómur námskeiðsins, litið til baka og fram á veginn
- Hvað lærði ég um mig?
- Hvað vil ég taka með mér áfram?
- Hvernig hlúi ég að áframhaldandi þjálfun núvitundar ef ég vel það?