

Velkomin í núið/ FPFW námskeiðið

Námsefnisyfirlit

VIKA 1

Að kynast sjálfstýringunni

- Kynning á núvitund og finna akkeri í líkama eða öndun.
- Skoða áhrif þess að vera á sjálfstýringu og setja ásetning í að stíga út úr henni.
- Að borða með núvitund.
- Núvitund í hversdagslegum athöfnum og stíga út úr vana.

VIKA 2

Að hlusta á líkamann

- Hvernig líkaminn getur verið skjól frá hugsanastraumi.
- Líkaminn sem leið til að tengjast betur líðandi stund.
- Dagbók um ánægjulegar athafnir og áhrif þeirra á líðan og hegðun.
- Þakklætisæfing.

VIKA 3

Núvitund í daglegu lífi

- Færa núvitund nær daglegu lífi með óformlegum æfingum.
- Hreyfihugleiðslur og gönguhugleiðslur.
- Þriggja þrepa andrými sem leið til að auka meðvitund fyrir líðandi stund í gegnum líkamann, hugann og tilfinningar.

VIKA 4

Að bregðast við huganum með visku

- Skoða leiðir til að mæta áhyggjum og hugsunum.
- Hvernig túlkun atburða hefur áhrif á viðbrögð líkamans, hegðun og tilfinningar.
- Mótandi áhrif viðhorfa á daglegt líf.
- Hvernig núvitund hjálpar okkur að stíga út úr ósjálfráðu hugsanamynstri og viðbrögðum.

VIKA 5

Að gangast við erfiðleikum

- Átta sig á ósjálfráðum viðbrögðum varnarkerfisins og skoða eðlislæga tilhneigingu til að ýta óþægindum í burtu.
- Vinna með erfiðleika í gegnum líkamann með því að skoða af vinalegri forvitni hvernig líkaminn bregst við.
- Vingast við sjálfan sig og sýna sér mildi og hlýju á á erfiðum tímum.

VIKA 6

Að hlúa að sér og sýnu dýrmæta lífi

- Góðvildarhugleiðsla.
- Skoða venjubundnar athafnir og jafnvægi milli nærandi og slítandi athafna.
- Hvernig getur núvitund stutt við það sem er dýrmætt í mínu lífi.