

Hitta ditt mammalugn

Stanna upp mellan blöjbyten och amning och känn efter hur du mår. Andas. Håller pressen på att ta över eller kan du njuta av bebistillvaron? Med **amelia Babys** mindfulnesskola får du hjälp att komma ner i varv.

AV SOFIE SARENBRANT FOTO: THINKSTOCK

- Mindfulness är extra bra för nyblivna föräldrar



Sara Blomberg, mindfulnessinstruktör för småbarnsföräldrar, har hjälpt till att ta fram **amelia Babys** guide:

– Metoden är bra för alla men särskilt för nyblivna föräldrar, som har så många utmaningar i vardagen. Det kan vara allt från sömnbrist till stress. Vissa kanske tror att föräldraledighet innebär ett sabbatsår från stressen, men ofta är det precis tvärtom. Plötsligt finns ingen egentid och det handlar om att förhålla sig till det, inte ta bort

stressen, för det går inte. Sara tycker att man ska träna 10-20 minuter om dagen, små stunder när det passar. Efter ett par veckors regelbunden träning blir du bättre på att förhålla dig till svårigheter och kan njuta mer och se det positiva i vardagen.

– Du blir också tydligare och rakare i din kommunikation och blir bättre på att be om hjälp. Den största missuppfattningen om mindfulness är att man ska gå omkring med ett leende på läpparna hela tiden, så är det inte alls.

Sara ligger bakom cd-skivan *Mindfulness för dig i farten* – ett 8 veckors program för livspusslare, där hon har haft småbarnsföräldrar med en hektisk tillvaro i åtanke. ●

Läs mer på: profylaxgruppen.se och dharmakommunikation.se.



Lyssna på dina inre signaler

Ofta är vi uppe i våra tankar och har tappat förmågan att slappna av på djupet. Det första du ska göra när du börjar träna mindfulness är att komma i kontakt med din kropp och börja lyssna på dina inre signaler. Kroppsscanningen (se nästa uppslag) hjälper dig att förena kropp och sinne:

1. **Observera vad som pågår i dig.** Vilka tankar, känslor och kroppsliga sensationer (förhöjd puls, välbehag, obehag) känner du?
2. **Beskriv det du blir medveten om.** "När bebisen skriker stiger min puls."
3. **Acceptera situationen som den är.** Stig ur dina egna värderingar och reaktioner. När du accepterat något ökar chansen paradoxalt nog att du kan förändra den. Då har du nämligen frigjort energi som tidigare lagts på att göra motstånd.

Innan du börjar:
Sitt med ryggen rak, axlarna avslappade. Slut ögonen och dra hakan lite lätt inåt. Stäng av telefonen och bestäm dig för att strunta i övriga vardagsbestyr. Efteråt kommer du ha mer energi att ta itu med dem.

Tusenårig meditationsteknik

Mindfulness är en tusenårig buddhistisk meditationsteknik som går ut på att vara uppmärksam i nuet – utan att döma. Det handlar om att bli medveten om samspelet mellan tanke, kropp och känsla och lära sig att acceptera och släppa taget om det stressfyllida. Idag används mindfulness inom vården och hjärnforskning visar att även små doser daglig träning påverkar den del i hjärnan som står för lycka, lugn och empati.

"Koppla av tillsammans för att hämta nya krafter"

Meditera med din bebis

