

Mindfulness nio attityder till livet

1. Acceptans

Acceptera verkligheten så som den är. Acceptera dig själv som du är. Utgå från vad som faktiskt gäller, även om du inte gillar det.

2. Att inte döma

Att sluta bedöma och att sluta jämföra dig själv och andra.

Att sluta värdera. Vem kan säga vad som är bra eller dåligt?

Saker är som de är. Se på tankar som tankar och inte som sanningen.

3. Tålmod

Allt har sin tid. I konsten att vänta finns öppningar till något nytt.

Våga vara i ögonblicket här och nu utan att vilja vara någon annanstans.

4. Tillit/tilltro

Allt är som det ska. Du styr inte över alla skeenden och händelser i livet. Ha tillit till att ditt inre och det yttre gör precis som det ska.

5. Icke strävan

Att inte sträva innebär att du inte måste uppnå något, du kan vara helt utan agenda och bara uppleva nuet. Låt allt bara vara som det är och var i det. Det som är här är tillräckligt. Du behöver inte försöka ändra något.

6. Nyfikenhet

Var öppen som ett barn inför allt. Vad du än gör är det första gången just nu... Våga se allt – dina och andras tankar, känslor och uttryck – med nya ögon.

7. Att släppa taget

Det som har hänt har redan hänt. Släpp alla idéer om hur allt är eller ska vara. Släpp sinnet fritt.

8. Tacksamhet

Se att du har ett liv. Du har ett medvetande. Du finns.

Solen lyser och värmer dig. Du är ett under värt att vara tacksam för.

9. Generositet

Något i dig kan ge dig själv uppmärksamhet.

Ge dig allt livet kan erbjuda dig. Ge vidare av dig själv till andra.

I givandet blir någonting i livet större.