



Skjer det noe der du er?

TIPS OSS
på tlf.
975 74 751

Eikerbladet
LOKALAVISA I EIKER

Foredrag om mindfulness

Lurer du på hva mindfulness er? Da bør du ta turen til Nedre Eiker bibliotek neste onsdag.

Lene Ebbestad
Tlf: 975 95 759

Mona Steenberg Gran er mindfulness-instruktør, veileder og forfatter av boka «Fyrtårnet - Veien til god arbeidshelse». Neste onsdag kommer hun til biblioteket for å holde foredrag med temaet: Hvordan finne ro og få bedre søvn. Med seg denne kvelden har hun Vegard Kvanlid, som skal dele sine erfaringer etter å ha vært på mindfulness-kurs.

Tankespinn

-Jeg skal fortelle litt om hva mindfulness er og hva det kan gjøre for å bedre hverdagen for mange, sier Steenberg Gran.

-Spesielt med tanke på søvnproblemer. Jeg ønsker å lære bort hvordan vi skal håndtere tankespinn som ofte kommer når man kryper under dyna, legger hun til.

Eikerbladet intervjuet Vegard Kvanlid tidligere i år. Etter mange år med søvnproblemer og traumer fra tiden i Forsvaret fikk han nok. Vegard møtte veggen og



Mindfulness: -Mindfulness er ingen hokus pokus. Det er rett og slett tanketeknikker som hjelper deg til en bedre hverdag, sier mindfulness-instruktør og forfatter Mona Steenberg Gran. Under foredraget skal hun ha meg seg Vegard Kvanlid (t.v.) som skal fortelle om sine erfaringer. I midten biblioteksjef Pål Ødemark som tror det blir en interessant og lærerik kveld for mange.

livet ble et ork. Han meldte seg på mindfulnesskurs hos Steenberg Gran, og livet tok en ny vending.

-Livet mitt nå kan ikke sammenlignes med hvordan det var før jeg lærte mindfulness. Og det er litt av de erfaringene jeg ønsker

å dele her på biblioteket, sier Kvanlid.

Etter at han gikk på mindfulness-kurs har han opplevd en enorm endring i livet. Søvnproblemene er borte.

-Da jeg gikk ut offentlig med mine problemer, stilte jeg meg midt i «hoggestabben», men jeg har ikke angret én dag, sier han.

-Nå bruker jeg mindfulness bevisst annenhver dag som meditasjon, ellers er jeg mye flinkere til å styre måten jeg møter hverdagen på, legger Kvanlid til.

Ingen hokus pokus

-Mindfulness er ingen hokus pokus. Det er ikke uforklarlige ting som skjer og som gjør livet lettere. Det er rett og slett en metode for å lære stressmestring og øvelse på å være tilstede, sier Steenberg Gran.

Treningen er knyttet til en fysisk muskel, som vokser i takt med treningen akkurat som andre muskler gjør. Det er gjort mye forskning på området. Og forskningen viser at muskelen har vokst etter åtte uker med cirka 25 minutters trening hver dag. Samtidig minsker størrelsen på den såkalte «stressmuskelen» i nakken.

-Målet med mindfulness er ikke å tenke mer positivt og kvitte seg med negative tanker. Det er å observere, legger Steenberg Gran.

I løpet av ett døgn har vi cirka 70.000 tanker innom hodet.

-Vet det er mange som sliter med innvendig stress, konsentrasjon og sover dårlig eller sover veldig mye. Målet er å hjelpe dem til ikke å gi unødvendige tanker

oppmerksomhet, forteller Steenberg Gran.

-La tankene passere for det de er, og vær bevisst på det, legger Kvanlid til.

Mindfulness, eller mental trening, er brukt i idrettsmiljøene i mange år. Og i det stressede miljøet på Wall Street har mindfulness eksplodert.

Overveldende

Biblioteksjef Pål Ødemark er stolt over å kunne presentere mindfulness under tema-kvelden på biblioteket.

-Det er et jag for å være vellykket i dagens samfunn. Presset og jaget er enormt, sier Ødemark.

Han tror denne kvelden kan være interessant og lærerik for mange.

-Dette er et veldig aktuelt tema. Det ser vi blant annet på grunn av det store utlånet av selvhjelps bøker her på biblioteket. Ikke minst synes jeg at det er flott av Kvanlid viser åpenhet og avmystifiserer hva mindfulness er, legger Ødemark til.

Temautstilling

Det vil også bli satt fram en bokutstilling med bøker rundt temaet fra biblioteket denne dagen. Og selvfølgelig kommer Steenberg Gran til å ha med seg eksemplarer av sin bok «Fyrtårnet - veien til god arbeidshelse».

-Jeg håper mange finner turen til biblioteket denne dagen. Det er viktig og nyttig lærdom som kan bedre livskvaliteten din betraktelig, avslutter Steenberg Gran.

Fem i farta

Hva gjør du i dette sommerlige høstværet?



Kamilla Aasen
Åsen, Mjøndalen
-Jeg gjør som vanlig. Er med venner og gjør lekser.



Leif Christensen
Mjøndalen
-Jeg er ute så mye som mulig.



Gerd Hansen
Mjøndalen
-Jeg gjør lite inne. Tilbringer mest mulig tid ute. Det er en helt utrolig høst.



Yunus Emre Turhan
Mjøndalen
-Er masse ute. Spesielt på kvelden for da er det litt kjelligere.



Sander Gustavsen
Mjøndalen
-Tilbringer mest mulig tid på det flotte torget vårt sammen med venner.

Elizabeth Arden PRO

EXCLUSIVELY PROFESSIONAL. CLINICALLY PROVEN. CUTTING-EDGE COSMECEUTICALS.

ARBEIDERGATA 34, MJØNDALEN.
Tlf. 32 87 96 65/419 27 220
lisell.hudpleiesalong@gmail.com

LISELL HUDPLEIESALONG
Faglig kompetanse - din trygghet