



# STRESS MINDRE MED MINDFULNESS

EN ARBEIDSBOK

av: Marte Wiik

[www.meditere.no](http://www.meditere.no)



Foto: Caroline Meier

# VELKOMMEN

Velkommen til arbeidsheftet for onlinekurset "stress mindre med mindfulness". Dette heftet er en praktisk ressurs som følger kurset og vil hjelpe deg med å utforske og implementere de ulike aspektene av mindfulness og meditasjon i livet ditt.

I dette heftet vil du finne:

1. **Øvelser:** Hver modul i kurset har øvelser som er designet for å hjelpe deg med å integrere mindfulness og meditasjon i din daglige rutine.
2. **Refleksjonsoppgaver:** For å hjelpe deg med å få mest mulig ut av kurset, oppfordrer jeg deg til å tenke dypere på temaene som blir presentert.
3. **Spørsmål og svar:** I heftet finner du også vanlige spørsmål og svar som kan oppstå når du praktiserer mindfulness og meditasjon.

Ta deg tid til å utforske øvelsene, reflektere over spørsmålene, og bruk heftet som et verktøy for å støtte deg gjennom denne transformative reisen.

Lykke til!



# HALLO!

Jeg er så utrolig glad for å ha deg med her!  
Det betyr mye for meg at du har valgt å bli med på denne reisen mot indre ro og velvære gjennom mindfulness. Som kursleder er det en sann ære å få dele all min kunnskap og erfaring med deg.

Jeg er utdannet yoga- og mindfulnessinstruktør, og tok mindfulnessutdanningen min hos Ivar Vehler. Min første yogalærer var Jessica Vindler på Atman Yoga School og så dro jeg til Bali for å utdanne meg hos selveste Mark Whitwell i Heart of Yoga.

Som utdannet designer og kursholder i design thinking har jeg virkelig gjort mitt aller beste for å sikre at dette arbeidsheftet blir en verdifull og støttende ressurs for dere gjennom hele kurset.

Med takknemlighet og glede,

*Marte Wiik*  
Marte Wiik



# INN+HOLD

## **Onlinekurset "stress mindre med mindfulness" består av:**

- 5 moduler med 2-4 læringsvideoer pr. modul
- 5 meditasjonsfiler
- Dette arbeidshefte
- Linker til andre kunnskapsbaserte videoer, boktips og foredrag (disse er linket til i hver modul)

Meditasjonene du skal bruke underveis finner du i en egen modul nederst på kurssiden. De ligger også som nedlastbare filer, slik at du kan lagre de på telefonen eller datamaskinen og lytte til i offlinemodus.

Dette arbeidshefter kan lastes ned, slik at du enten kan skrive rett inn i PDFen hvis du har Adobe, eller printe det ut. Eventuelt kan du bruke en egen bok, dersom det er bedre for deg.

Etter hver modul vil det henvises til lekser som skal utføres her i arbeidsheftet. Tanken bak dette er at du får jobbet mer med innholdet, og deg selv, noe som jo er hensikten med kurset.

# KURSOVERSIKT

# INNHold

## MØDUL 1 // GRUNNLEGGENDE OM MINDFULNESS

- Introduksjon til mindfulness (18:55 minutter)
- Opprinnelsen av Mindfulness (5:54 minutter)
- Definisjon av Mindfulness (11:28 minutter)
- Forskning om Mindfulness (9:11 minutter)

## MØDUL 2 // MEDITASJON OG KROPPSBEVISSTHET

- Følelser og empati (7:12 minutter)
- Kroppsscanning (4:42 minutter)

## MØDUL 3 // OBSERVASJON AV TANKER OG STRESS

- Tankens natur (9:38 minutter)
- Hva er egentlig stress (10:26 minutter)

## MØDUL 4 // KOMMUNIKASJON OG RELASJONER

- Følelser og empati (7:12 minutter)
- Mindful kommunikasjon (7:26 minutter)

## MØDUL 5 // INTEGRERING AV MINDFULNESS I DAGLIGLIVET

- Å spise med oppmerksomhet (5:15 minutter)
- Mindfulness på jobben (7:31 minutter)
- Å skape en daglig praksis (10:49 minutter)

## GUIDEDE MEDITASJONER

- Mindfulness meditasjon 10 og 20 minutter
- Kroppsscanning 23 minutter
- Sovemeditasjon 15 minutter
- Kontormeditasjon 9 minutter





# FREMDRIFTSPLAN

## UKE 1

- Dag 1** **Modul 1:** Se leksjon 1 ("Introduksjon til Mindfulness" 20 min)  
Last ned arbeidsheftet.  
Mediter i 10 minutter og reflekter i dagboken i arbeidsheftet.
- Dag 2** Mediter i 10 minutter og reflekter i dagboken i arbeidsheftet.  
Gjør kroppsscanning 20 min.
- Dag 3** **Modul 1:** Se leksjon 2-3, og gjør oppgave 1 og 2 i arbeidsheftet.  
Mediter i 10 minutter og reflekter i dagboken i arbeidsheftet.
- Dag 4** **Modul 1:** Se leksjon 4, og gjør oppgave 3 og 4 i arbeidsheftet.  
Mediter i 10 minutter og reflekter i dagboken i arbeidsheftet.
- Dag 5** Mediter i 10 minutter og reflekter i dagboken i arbeidsheftet.  
Gjør også kroppsscanning 20 min.
- Dag 6** **Modul 2:** Se leksjon 1, og gjør oppgave 5 i arbeidsheftet.  
Mediter i 10 minutter og reflekter i dagboken i arbeidsheftet.
- Dag 7** **Modul 2:** Se leksjon 2.  
Mediter i 10 minutter og reflekter i dagboken i arbeidsheftet.  
Gjør kroppsscanning (spre gjerne disse to i løpet av dagen)



## UKE 2

**Dag 8** **Modul 3:** Se leksjon 1, og gjør oppgave 6 i arbeidsheftet.  
Mediter i 10 minutter.

**Dag 9** **Modul 3:** Se leksjon 2, og gjør oppgave 7 i arbeidsheftet.  
Mediter i 10 minutter.

**Dag 10** Mediter i 10 minutter. Husk å skriv i dagboken hver dag.  
Gjør kroppsscanning (spre gjerne disse to i løpet av dagen)

**Dag 11** **Modul 4:** Se leksjon 1, og gjør oppgave 8 i arbeidsheftet.  
Mediter i 10 minutter.

**Dag 12** Mediter i 20 minutter.

**Dag 13** **Modul 4:** Se leksjon 2.  
Mediter i 10 minutter.

**Dag 14** Mediter i 10 minutter  
Gjør kroppsscanning 20 minutter (spre gjerne disse to i løpet av dagen)



## UKE 3

**Dag 15** **Modul 5:** Se leksjon 1, og gjør oppgave 9 i arbeidshefter.  
Mediter i 10 minutter.

**Dag 16** Mediter i 20 minutter.

**Dag 17** **Modul 5:** Se leksjon 2, og gjør oppgave 10 i arbeidsheftet. Mediter i 20 minutter + kontormeditasjon.

**Dag 18** Mediter i 20 minutter. Gjør kroppsscanning (20 minutter).

**Dag 19** Mediter i 20 minutter + kontormeditasjon.

**Dag 20** Mediter i 20 minutter + kontormeditasjon.

**Dag 21** **Modul 5:** Se leksjon 3, og gjør oppgave 11 i arbeidsheftet.  
Mediter i 20 minutter. Gjør kroppsscanning (20 minutter).





# MINDFULNESS MEDITASJØN

Mindfulness handler om å være oppmerksom på det som skjer i øyeblikket og å akseptere det som er. For å øve oss på dette, er den daglige meditasjonspraksisen viktig.

Når tanker kommer seilende inn under meditasjonen, og det blir de å gjøre, er det helt normalt. Meditasjon er ikke for å STOPPE tankene, men heller å endre fokus til at du er den som observerer tankene, for så å vende fokus tilbake til pusten.

Et viktig verktøy i mindfulnessmeditasjon er pusten. Pusten er noe vi alltid har med oss, og den er alltid tilstede i øyeblikket. Å bruke pusten som anker hjelper oss dermed med å fokusere oppmerksomheten, og å være tilstede her og nå.

I dette kurset skal du øve deg på å meditere minimum 10 minutter hver dag. Øk gradvis til 20 minutter (senest i starten av uke 2). Skriv i dagboken her i heftet, etter hver meditasjonsøkt.

# MEDITASJONS PROSESSEN

1

STEG EN

---

Finn et stille sted hvor du kan sitte eller ligge komfortabelt. Lukk øynene. Begynn med å fokusere på pusten din.

2

STEG TO

---

Når du legger merke til at tankene vandrer bort fra pusten, skal du, uten å dømme eller kritisere deg selv, rette oppmerksomheten tilbake til pusten.

3

STEG TRE

---

Praktiser å være et nøytral vitne til alt som oppstår, med en åpen og aksepterende holdning.

4

STEG FIRE

---

Avslutt økten gradvis ved å bringe oppmerksomheten tilbake til rommet du sitter i.

# DAGBOK

Hver dag etter meditasjonen din, fyller du ut dette skjemaet. Skriv dato du mediterte, hvor lenge du mediterte, og noen få ord om opplevelsene dine: Tanker som kom opp, hva du la merke til i form av fysiske sansninger, følelser osv. Skriv kommentarene umiddelbart etter meditasjonsøkten da det vil være vanskelig å huske senere.

# DAGBOK

# DAGBOK



# MODUL 1

## GRUNNLEGGENDE OM MINDFULNESS

Her kommer oppgavene tilhørende modul 1. I denne modulen har du fått et overblikk av hva mindfulness er og litt vitenskapelige fakta.

Dette er også starten av reisen din, og det er viktig å reflektere over hvem du er nå og hva som skal til for at du blir denne nye versjonen av deg selv, som stressfri, rolig og takknemlig.

### OPPGAVE 1.

For å skape nye vaner og tid til meditasjon, må noe i hverdagen utgå. Hva skal du gjøre mindre av, for å få tid til kurset og å meditere minimum 10 min hver dag?

Eksempel: *Sla av TV kl. 21.00*

*Scrolle mindre på sosiale media etter middag.*

Løfte til meg selv: Jeg er 100% klar for en 21 dagers meditasjonsreise for mer indre ro og personlig utvikling. Jeg skal meditere hver dag.

Signatur

♥ Men du, vær snill med deg selv. Er det en dag den utgår eller du glemmer det, så er det også HELT greit. Men jeg anbefaler deg å forleng prosessen med 1 dag til 😊

# MODUL 1

## GRUNNLEGGENDE OM MINDFULNESS

### OPPGAVE 2.

Hvorfor er du interessert i å bruke tiden din på dette Mindfulnesskurset? Hva vil du bort fra? *(Eks: Jeg ønsker å stresse mindre, jeg vil bli kvitt tankekjøret osv.)*

---

---

---

---

Hva ønsker du mer av? *(Eks. Mer ro i tankene, ikke henge meg opp i filleting osv.)*

---

---

---

---

Hvordan tror du at daglig meditasjon vil påvirke ditt generelle velvære?

---

---

---

---

På en skala fra 1 til 10, hvor motivert er du til å forplikte deg til daglig meditasjon i løpet av disse 3 ukene, og hvorfor?

         

---

---

# MODUL 1

## GRUNNLEGGENDE OM MINDFULNESS

Hvilke hindringer tror du at du kan møte på i løpet av disse 3 ukene?

---

---

---

Hvilke verktøy kan du bruke for å overkomme hindringene som kan stoppe deg?

---

---

---

Hvordan vil du integrere mindfulnesspraksis i din daglige rutine for å sikre en jevn og varig praksis?

---

---

---

Forestill deg at du har fullført kurset.

Hva vil du være mest stolt av å ha oppnådd gjennom innsatsen din?

---

---

---

Hvordan vil du feire når du når ditt mål om tre ukers sammenhengende meditasjonspraksis?

---

---

---

# MODUL 1

## GRUNNLEGGENDE OM MINDFULNESS

### OPPGAVE 3.

**DAGENS STATUS:** Skriv ned hvor du er på de ulike områdene i livet.

1. Når du er helt ærlig med deg selv, hva vil du egentlig ha (ut av livet)?

---

---

2. Hvordan står det til med helsen din?

---

---

3. Økonomien din?

---

---

---

4. Dine relasjoner?

---

---

5. Jobben din?

---

---

6. Andre områder i livet som betyr noe for deg?

---

---

---

# MODUL 1

## GRUNNLEGGENDE OM MINDFULNESS

### OPPGAVE 4.

**ETT ÅRS MÅL:** La oss spole frem ett år i tid. Hvor vil du være på disse områdene? Skriv det ned og lag en visjonen for deg selv.

1. Det er ett år fra nå. Hvem er du?

---

---

2. Hvor står du med helsen din?

---

---

3. Økonomien din?

---

---

---

4. Dine relasjoner?

---

---

5. Jobben din?

---

---

6. Andre områder i livet som betyr noe for deg?

---

---

---



# MODUL 2

## OPPGAVE 5.

Her kommer oppgaven som tilhører hele modul 2. Her skal du fokusere på hvordan det å være oppmerksom på kroppslige opplevelser og pust, kan hjelpe deg med å være mer tilstede i øyeblikket. Ordene vil hjelpe deg å bli bedre kjent med kroppen og pusten din, og hjelpe deg å være mer tilstedet i kroppsskanningen.



SKRIV HVILKE ORD DU KAN BRUKE FOR Å  
BESKRIVE SENSASJONER I KROPPEN DIN?

---

*Eks. Varme*

*Prikking*



SKRIV HVILKE ORD DU KAN BRUKE FOR  
Å BESKRIVE PUSTEN DIN?

---

*Eks. Kort*

*Hakkete*

## OBSERVASJON AV TANKER OG STRESS

# MODUL 3

I denne modulen skal du utforske hvordan du kan observere tanker og følelser, og møte dem med aksept og medfølelse for å få større frihet.

### OPPGAVE 6. – UTFØRSK DINE TANKEMØNSTRE

Reflekter over tankene som går i loop i hodet ditt gjennom dagen. Noter dem ned for å få et klarere bilde av hva som opptar tankene dine. Denne øvelsen hjelper deg med å bli mer bevisst på tankemønstrene dine, slik at du kan dyrke mer konstruktive tankemåter for en positiv og balansert mental tilstand.

.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>

Du skal nå gi hver tanke en poengscore i den grønne boksen, basert på følgende:

- **3 poeng:** Negative tanker uten verdi, eller skadelige, for velværet ditt
- **2 poeng:** Unødvendige tanker uten stor påvirkning
- **1 poeng:** Positive tanker

Målet er å bli kjent med kvaliteten på tankene dine, og hvor mye tid du bruker i døgnet på de med 3 poeng kontra de med 1 poeng. Kom tilbake til dette skjema etter 3 uker, 6 uker eller 12 måneder og se om du har fått flere tanker med 1 poeng kontra tanker med 3 poeng.

## MODUL3

### OPPGAVE 7.

Hvorfor føler du deg stresset? Identifiser din største årsak til stress. Er det for mange oppgaver på for kort tid? Er det utfordrende og tilsynelatende uløselige oppgaver på jobb? Eller kanskje frykten for fremtiden, anger og angst for fortiden? Ta deg tid til å reflektere:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Basert på det du nevnte ovenfor, hvilke tiltak kan du implementere nå for å minimere stressårsakene? For eksempler vurdere å si "nei" til visse oppgaver eller forpliktelser, ha en samtale med noen for å justere forventningene, eller er det noe du kan gjøre mer eller mindre av i løpet av en dag?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# MODUL 4

I denne modulen vil du utforske hvordan tilstedeværelse i kommunikasjonen kan styrke våre relasjoner og gi en dypere forbindelse med andre.

## OPPGAVE 8.

Ta deg tid til å sitte i ro og stillhet i 5-10 minutter. Fokuser på pusten din og tenk på en nylig interaksjon med et **familiemedlem**. Reflekter over følgende spørsmål:

1. Hva var følelsene du opplevde og hvordan påvirket følelsene dine din opplevelse av situasjonen?

---

---

---

2. Hvordan viste du empati? Var du tilstede og lyttet aktivt, eller kunne du ha reagert annerledes?

---

---

3. Hvordan kan du forbedre din evne til å utvise empati i fremtidige mellommenneskelige situasjoner?

---

---

4. Hvordan vil du bruke empati og mindfulness i dine relasjoner for å skape dypere forbindelser og oppnå større selvforståelse?

---

---

---

## MODUL 4 – OPPGAVE 8

Ta deg tid til å sitte i ro og stillhet i 5-10 minutter. Fokuser på pusten din og tenk på en nylig interaksjon med enten en **kollega, leder eller din ansatt**. Reflekter over følgende spørsmål:

1. Hva var følelsene du opplevde og hvordan påvirket følelsene dine din opplevelse av situasjonen?

---

---

---

---

2. Hvordan viste du empati? Var du tilstede og lyttet aktivt, eller kunne du ha reagert annerledes?

---

---

---

---

3. Hvordan kan du forbedre din evne til å utvise empati i fremtidige mellommenneskelige situasjoner?

---

---

---

4. Hvordan vil du bruke empati og mindfulness i dine relasjoner for å skape dypere forbindelser og oppnå større selvforståelse?

---

---

---

---



## MODUL 4 – OPPGAVE 8

Ta deg tid til å sitte i ro og stillhet i 5-10 minutter. Fokuser på pusten din og tenk på en nylig interaksjon med enten en venn. Reflekter over følgende spørsmål:

1. Hva var følelsene du opplevde og hvordan påvirket følelsene dine din opplevelse av situasjonen?

---

---

---

---

2. Hvordan viste du empati? Var du tilstede og lyttet aktivt, eller kunne du ha reagert annerledes?

---

---

---

---

3. Hvordan kan du forbedre din evne til å utvise empati i fremtidige mellommenneskelige situasjoner?

---

---

---

4. Hvordan vil du bruke empati og mindfulness i dine relasjoner for å skape dypere forbindelser og oppnå større selvforståelse?

---

---

---

---

# MODUL 5

## OPPGAVE 9.

- Er jeg virkelig sulten?
- Hvor føler jeg sulten?
- Hvilken del av meg er sulten?
- Hva har jeg egentlig lyst på?

[illegible]

## MODUL 5

### OPPGAVE 10.

Gjennomfør kontormeditasjonen minst annenhver dag i en uke, og deretter reflekter over muligheten til å gjøre det til en fast del av arbeidshverdagen din.

Reflekter under om det er noen kollegaer du kan invitere til å delta sammen med deg, slik at dere kan støtte hverandre og øke sannsynligheten for å opprettholde praksisen, samt hvor ofte og når du skal meditere i arbeidstiden.

Å ha en medansvarlig person kan bidra til å skape motivasjon og gjøre det enklere å gjennomføre kontormeditasjonen regelmessig.

---

---

---

---

---

---

---

### MINDFUL PÅ JOBBEN

- Integrer pusten i arbeidsoppgavene: Prøv å være mer oppmerksom når du utfører arbeidsoppgavene dine, pust sakte og rolig mens du jobber.
- Mindfulness under lunsjen: Spis langsomt og legg merke til smaker og teksturer. Unngå å jobbe samtidig som du spiser, spis med oppmerksomhet, ref. oppgave 9.
- Praktiser med kolleger: Finn en kollega eller flere som også er interessert i mindfulness. Ta noen minutter sammen til å gjøre kontormeditasjon og diskutere erfaringer.
- Utforsk muligheten for å innføre meditasjon som en integrert del av arbeidshverdagen ved å ta kontakt med HR eller ledelsen.

## MODUL 5

### OPPGAVE 11.

Når vi nå avslutter dette 21-dagers mindfulnesskurset, er det på tide å se tilbake og reflektere over dine opprinnelige mål og intensjoner. Ta deg tid til å nøye vurdere disse spørsmålene og noter ned dine refleksjoner. Dette vil gi deg verdifulle innsikter om din personlige vekst og utvikling gjennom mindfulnesskurset.

Spør deg selv: Har mine mål endret seg i løpet av kurset? Hvorfor var jeg interessert i å bruke tiden min på dette kurset, og har kurset innfridd mine forventninger?

---

---

---

---

Videre, hva var det jeg ønsket å komme bort fra gjennom kurset, og har dette forbedret seg i løpet av de 21 dagene?

---

---

---

---

---

---

På en skala fra 1 til 10, hvor motivert er du til å forplikte deg til daglig meditasjon resten av året?



---

---

MINDFULNESS

# MEDITASJONS AVTALE



JEG SKAL MEDITERE MINIMUM 5 MINUTTER  
HVER DAG FREM TIL JUL



JEG SKAL GJØRE KROPPSSCANNING  
EN GANG PER UKE FREM TIL JUL

---

Signatur

*Men vær snill med deg selv. Er det en dag den utgår eller  
du glemmer det, så er det også HELT greit.*



## SPØRSMÅL OG SVAR

---

### HVA ER FORSKJELLEN MELLOM MINDFULNESS OG MEDITASJON?

Mindfulness er en tilstand av bevisst tilstedeværelse, mens meditasjon er en praksis som hjelper oss å trene opp vår evne til å være mer tilstede i øyeblikket.

---

### HVOR OFTE MÅ JEG MEDITERE?

Husk: Du **må** ingenting, men det anbefales å meditere daglig for å oppleve de beste resultatene. Start med noen minutter hver dag for å gjøre det til en vane, og øk gradvis til lengre økter når du er klar.

---

### HVA SKJER DERSOM JEG GLEMMER Å PRAKTISERE EN DAG?

Ikke bekymre deg hvis du glemmer en dag. Fortsett praksisen dagen etter. Konsistens er viktig, men enkelte glipp vil ikke ødelegge effekten av mindfulness over tid.

---

### JEG TENKER HELE TIDEN, DET STØPPER ALDRI OPP, HVA GJØR JEG DA?

Det er normalt å registrere mange tanker når du begynner med mindfulness. Ikke prøv å stoppe tankene, men observer dem uten å dømme. La tankene komme og gå mens du retter rolig fokuset tilbake til pusten...gang etter gang.

## SPØRSMÅL OG SVAR

---

### JEG FÅR VOND T NÅR JEG SITTER OG MEDITERER, HVA KAN JEG GJØRE?

Hvis du opplever ubehag under meditasjon, kan du prøve å finne en mer behagelig sittestilling, som en stol eller en meditasjonspute. Hvis smerten vedvarer, kan du også prøve meditasjon i en liggende stilling. Prøv å finne en stilling som fungerer best for deg uten at det går på bekostning av din oppmerksomhet.

---

### HVOR LANG TID TAR DET Å OPPLEVE FØRDELNE AV MINDFULNESS?

Noen mennesker kan føle fordelene av mindfulness umiddelbart, mens for andre kan det ta tid og regelmessig praksis før de merker tydelige resultater.

---

### HVOR LENGE BØR JEG MEDITERE HVER DAG FOR Å OPPLEVE FØRDELNE AV MINDFULNESS?

Det er ikke nødvendig å meditere i timevis for å oppleve fordelene av mindfulness. Start med noen minutter daglig og øk gradvis lengden etter hvert som du føler deg mer komfortabel. Selv 5-10 minutter med daglig meditasjon kan ha positive effekter på stressreduksjon, konsentrasjon og velvære. Finn en tidsramme som passer for deg og gjør det til en vane å praktisere mindfulness hver dag. Det er den regelmessige praksisen som gir de mest varige resultatene.

STRESS MINDRE MED MINDFULNESS

# UKESPLANLEGGER

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LØRDAG

SØNDAG

## NOTATER OG IDEER



TRENGER DU MER VEILEDNING

# 1-1 ONLINE VEILEDNING



Ønsker du personlig veiledning og støtte gjennom eller etter dette kurset, tilbyr jeg en pakke med 3 veiledninger á 45 minutter. 1-1 veiledning tilpasses dine unike behov, og vi kan fokusere på dine spesifikke mål og utfordringer. Jeg kan bistå med å observere og identifisere spesifikke områder hvor du kan forbedre eller tilpasse praksisen din, noe som kan bidra til raskere og mer effektive fremskritt.

Send meg en email: **[marte@meditere.no](mailto:marte@meditere.no)**