

Kursplan

Cert. Medicinsk Mindfulness-instruktör



Senast uppdaterad: 2025-08-27

Introduktionsdag

Ämnen

- Det buddhistisk arvet
- Mindfulness väg till väst
- Definition av mindfulness
- Vetenskapen
- Pedagogiken
- Kursupplägg.

Dag 1

Titel

En introduktion till Mindfulness

Ämnen

- Praktiska detaljer
- Att närma sig mindfulness
- Autopiloten

Dag 2

Titel

Kroppen

Ämnen

- Utmaningar i utövandet
- Det vandrande sinnet och DMN
- Medvetenhet i kroppen

Dag 3

Titel

Känslotoner

Ämnen

- Våra primära känslotoner

Dag 4

Titel

Det mentala sinnet

Ämnen

- Tankar och känslor
- Utmaningar/stress
- Att möta jobbiga tankar med vänlighet

Dag 5

Titel

Att vara med det som ÄR (1)

Ämnen

- Utvecklingsfaser
- Motstånd
- Att möta utmaningar

Dag 6

Titel

Att vara med det som ÄR (2) – Fysisk och känslomässig smärta

Ämnen

- Metoder för att släppa motståndet
- Att möta smärta utan motstånd
- Medveten självmedkänsla
- Att möta svåra känslor med självmedkänsla (RAIN)

Dag 7

Titel

Utmanande relationer

Ämnen

- Svår kommunikation
- Mänskliga grundbehov
- Förlåtelse

Dag 8

Titel

Lycka och glädje

Ämnen

- Tacksamhet
- Självuppskattning
- Sju steg att kultivera lycka