

# Det løvfald, som vi kom så alt for nær

Tony Vejslev 1953 - Frank Jæger 1948

1 Det løvfald, som vi kom så altfor nær,  
bedrog os med de ting, vi havde kær:  
Den strenge, hvide sol. En sløret regn.  
Et gult forundringssmil i Nyrup Hegn.

2 Hvor kom vi altfor nær på alle ting.  
Det løvfald lod os se en sjælden ring:  
Der stod en hest med samme hvide hår,  
som vore arme unger engang får.

3 Din lille, varme hånd sad fast i min,  
og der kom blæsten rendende med sin.  
I vejens våde, blanke asfaltå  
drev mange flere blade end vi så.

4 Esbønderup. Det hvide hospital.  
En fjern og ukendt hanes søndagsgal.  
Dit blik fik gule marker med sig hjem.  
Nu ejer du en længsel efter dem.

# MODUL 3: Natur og sansning



# Arts & Health



# Bispebjergs helende haver





# Natur & sansning

- KROPPENS HORMONER FORANDRER SIG MED ÅRSTIDEN, EKSEMPEL:
- VORES RESERVER AF D-VITAMIN FALDER OM VINTEREN.
- HUMØRET PÅVIRKES BÅDE AF VINTEREN, MEN OGSÅ AF FORÅRET
- STRESSHORMONET CORTISOL FORANDRER SIG I LØBET AF DØGNET

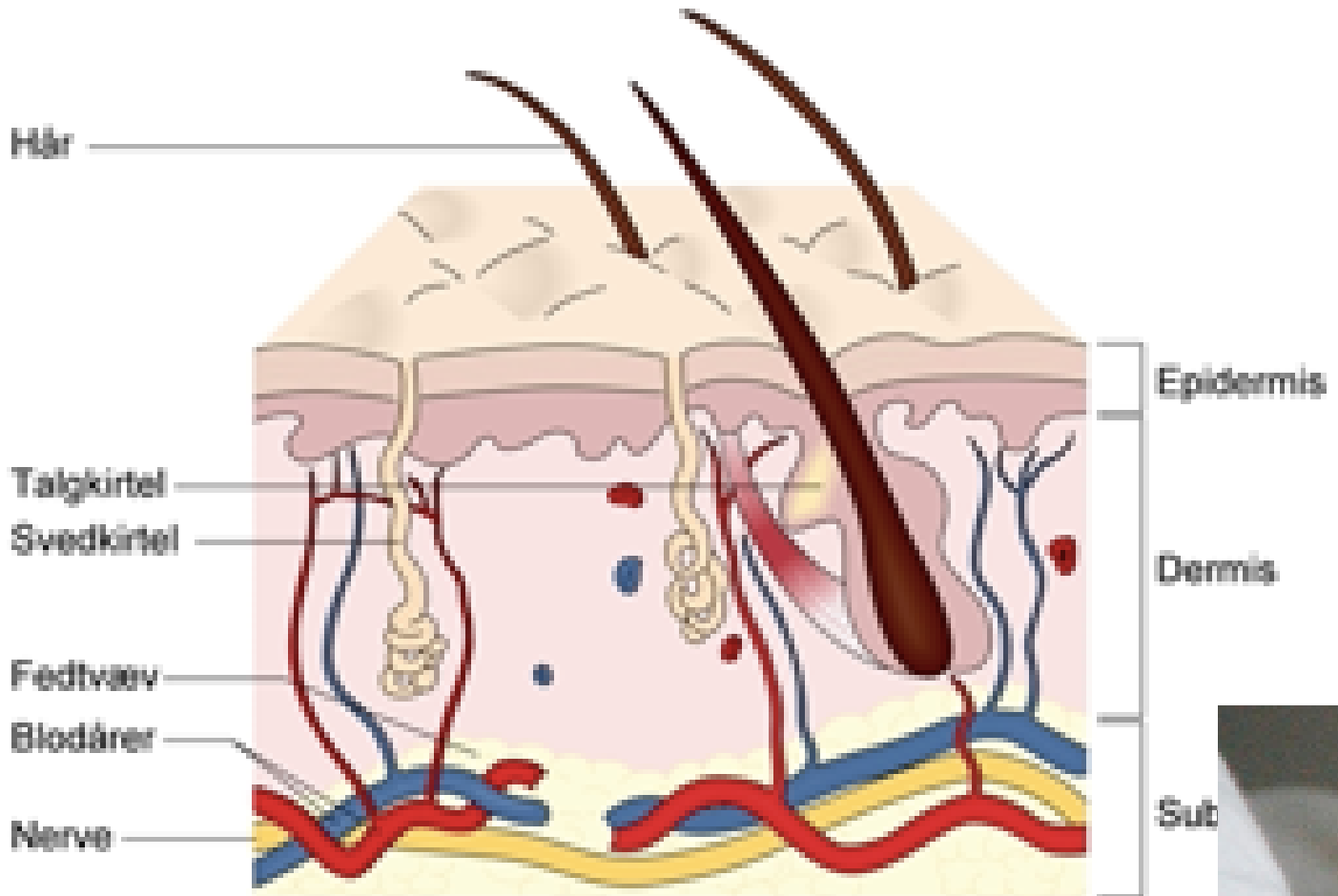
# Kunsten at dvæle ved nydelsen



# Stitch My Brain (Monika Auch)



# Huden som sansning

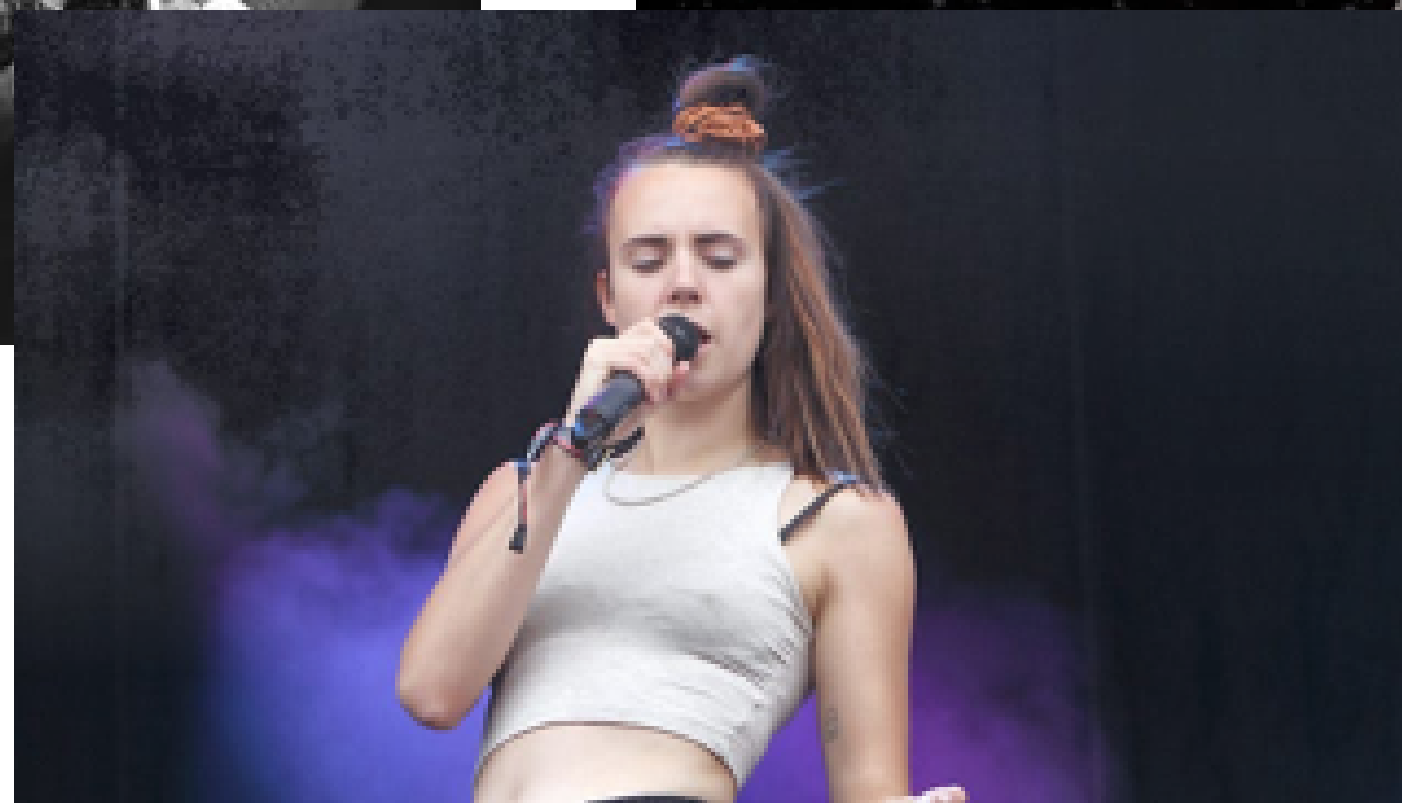


# Det selvforbyggende nærvær



-HVORFOR ER DET SUNDT FOR OS?

# Den kreative proces



# Flow





# Flow

'FLOW ER EN MENTAL TILSTAND, I HVILKEN PERSONEN ER FULDSTÆNDIG OPSLUGT I DET VEDKOMMENDE BESKÆFTIGER SIG MED.

DET ER KARAKTERISERET SOM EN FORNEMMELSE AF ET ENERGIFYLDT FOKUS, FULD INVOLVERING OG SUCCES MED DEN IGANGVÆRENDE AKTIVITET.

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI (1990)

# Flow



# Flow

*'JEG ER IKKE GOD TIL AT VÆRE FULD, JEG ER IKKE GOD TIL AT RYGE MIG SKÆV, JEG ER IKKE GOD TIL AT GIVE SLIP. HVIS JEG SKAL NOGET SENERE I DAG, GÅR UTROLIGT MEGET AF MIN DAG MED AT VÆRE I VENDEPOSITION. MEN NÅR JEG SKRIVER, ER JEG KUN TILSTEDE I SKRIFTEN. DET ER FOR MIG DET HELT ESSENTIELLE VED DET'*

KRISTIAN LETH, MUSIKER & FORFATTER

# Flow



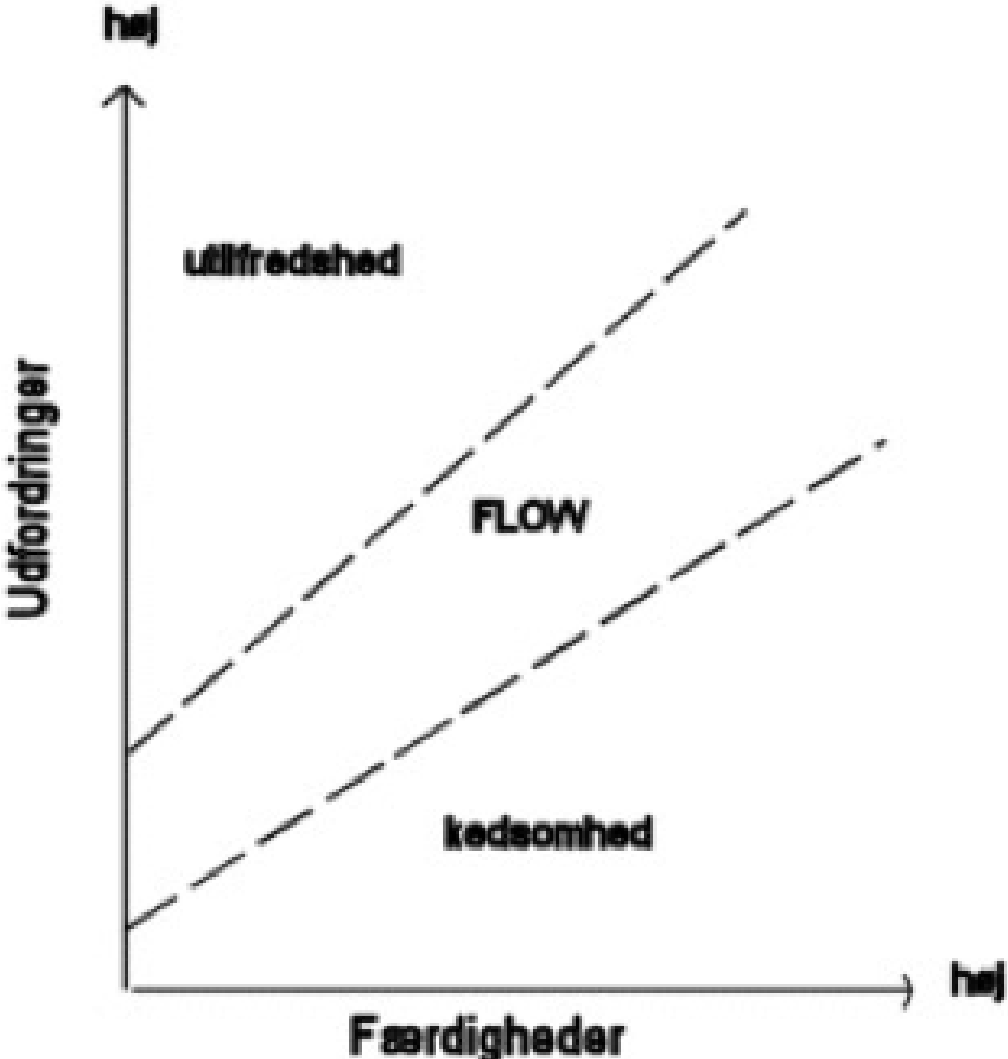
# Flow

*'TIT TÆNKER MAN JO, AT DER ER NOGET TERAPEUTISK I DET AT SKRIVE. MEN DET GIK OP FOR MIG, AT DET IKKE ER DET TERAPEUTISKE, DET HANDLER OM. DET ER MERE DET AT LAVE SIT EGET RUM, HVOR MAN GÅR IND OG LUKKER DØREN, OG HVOR MAN SÅ BEFINDER SIG I EN VERDEN, DER ER HELT ENS EGEN. EN VERDEN, DER ER FULD AF LIV OG NÆRVÆR. DET ER SOM AT HOLDE FRI FRA ALLE ENS KVALER.*

*SÅ SELVFØLGELIG HAR JEG SKREVET EN BOG HVERT TREDJE ÅR, FOR JEG HAR HAFT BEHOV FOR DET RUM, HVOR JEG KUNNE GÅ IND OG LUKKE DØREN.'*

HELLE HELLE, FORFATTER

# Flow



# Strik mod stress





# Andre flow-aktiviteter



# Flow - hvad skal der til?

1. KLARE MÅL

2. KLARE RAMMER

3. MATCH MELLEM UDFORDRINGER & KOMPETENCER

4. TILBAGEMELDINGER

5. UFORSTYRRETHED

# Supertanker på P1



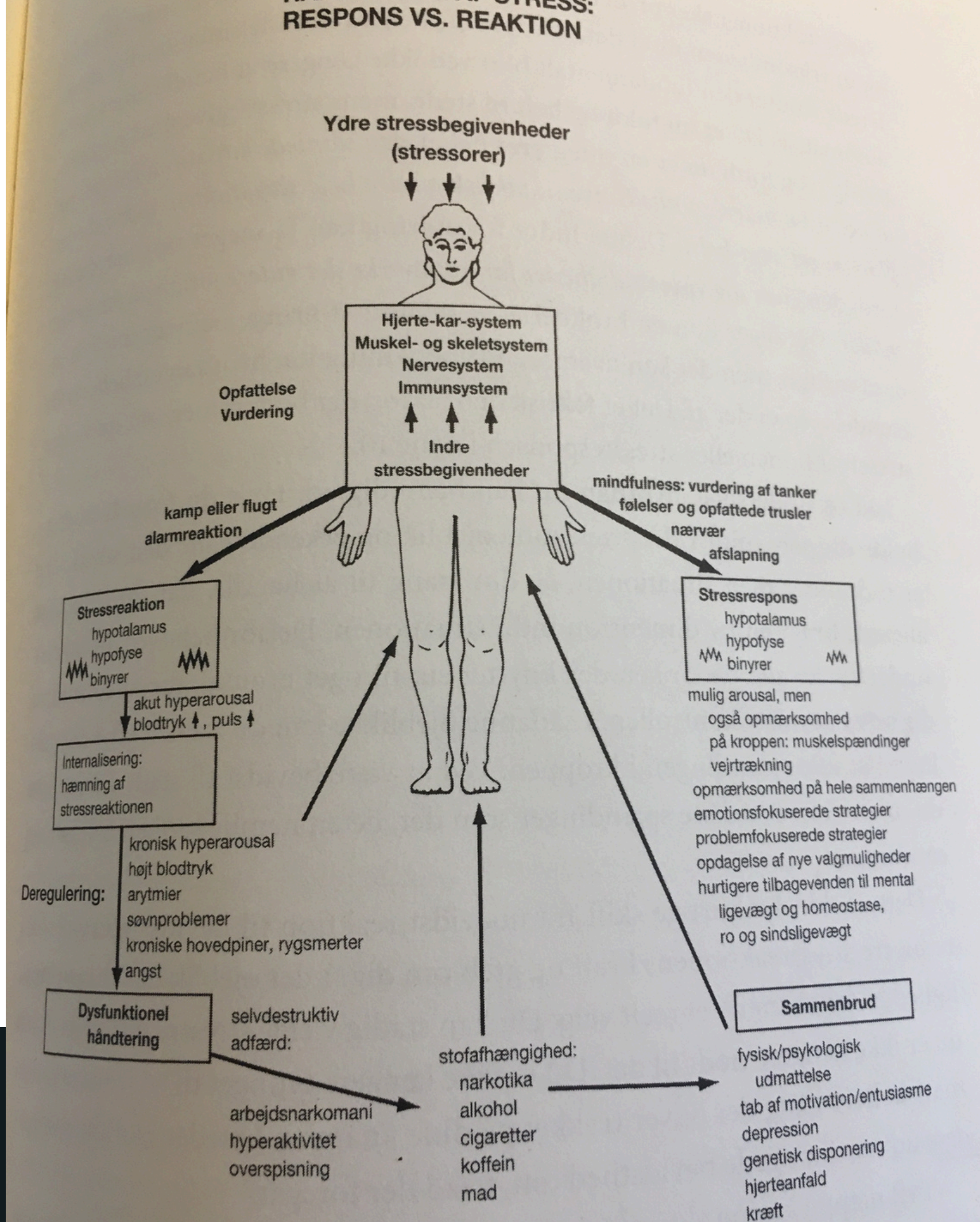
'JEG ER I FLOW; IN THE ZONE'

Sendt 31. oktober 2022 Findes som podcast på dr.dk



# REAKTION & RESPONS

## Hvad er forskellen?





# REAKTION

Betyder: **ÆNDRING I EN TILSTAND.**

[Eks. når 2 væsker hældes sammen, som i kemi. Det samme vil sandsynligvis ske hver gang]

## NÅR VI REAGERER

- er det som en 4-sporet motorvej
- det går hurtigt og vanepreget uden vi opdager så meget
- neurologisk set er det vores default mode netværk - at vi handler på autopilot
- og vi er måske ikke altid herre over hvor det fører os hen...





# RESPONS

Betyder: et **SVAR PÅ NOGET**.

Så her er der forskellige svarmuligheder.  
Et valg og måske mulighed for at gå en ny vej?

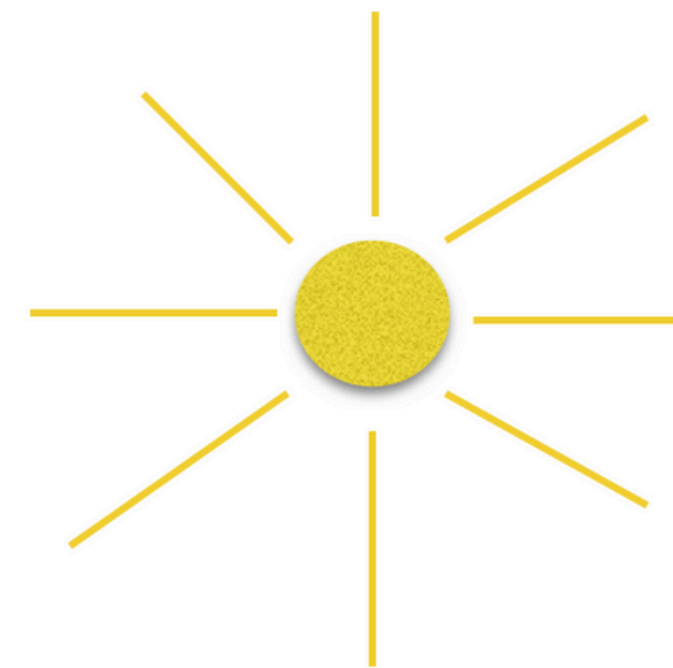
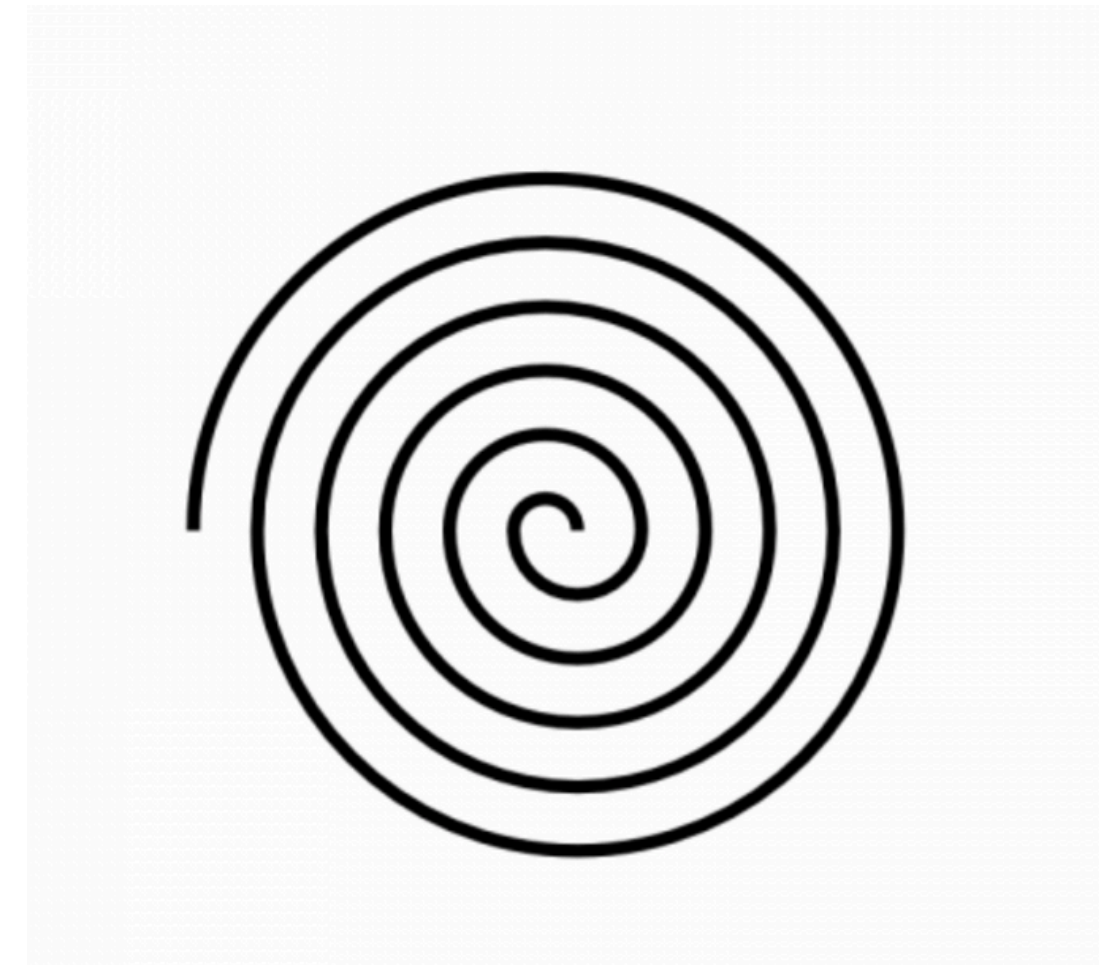
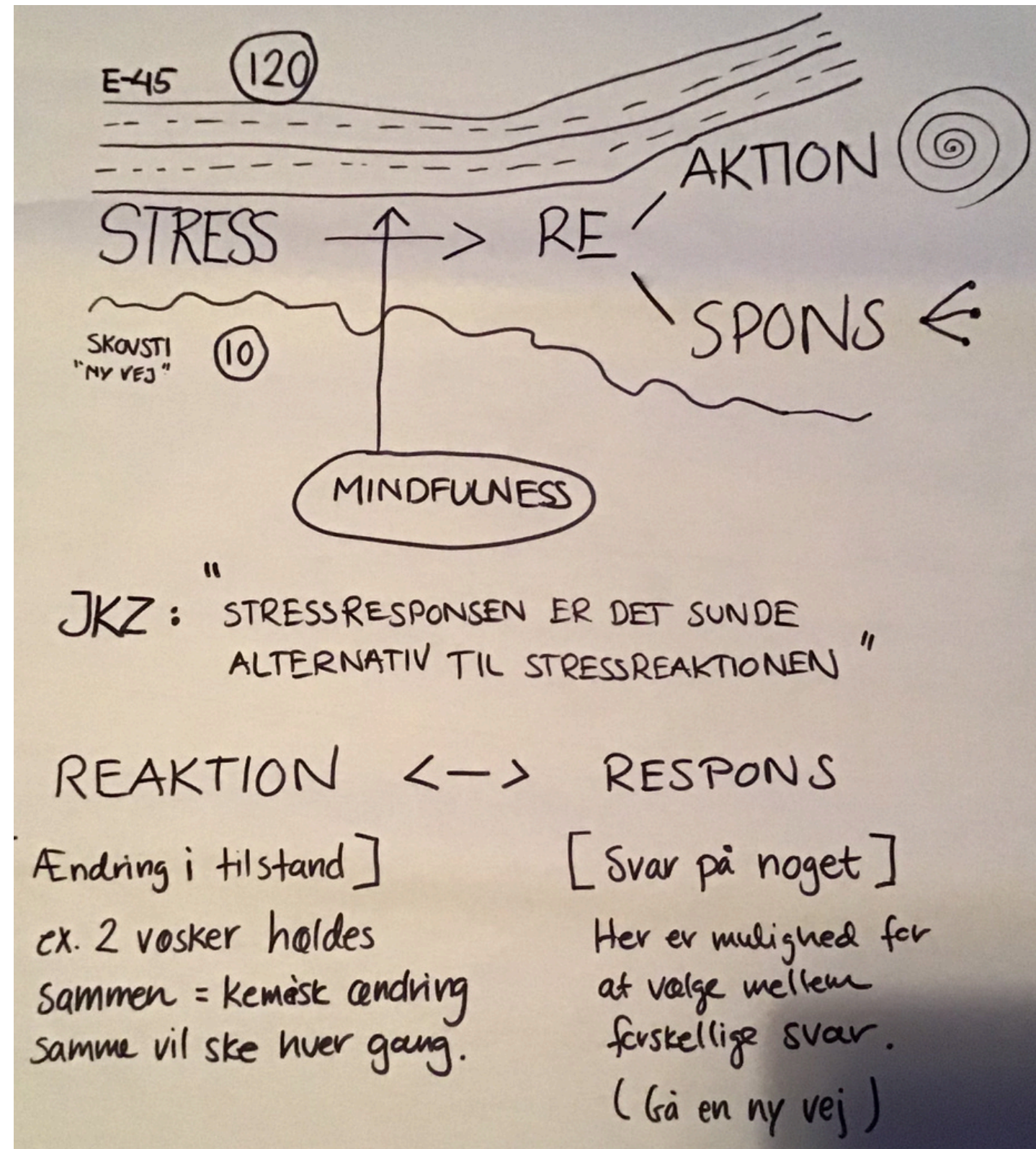
## NÅR VI REPSONDERER

- er det mere som at gå på en skovsti - et nyt terræn?
- det er ikke den lige vej som vi plejer
- nye neurale netværk skabes
- vi bliver bevidste om at vi ikke nødvendigvis kan "se" klart og altid bruge vores analytiske sind
- så det kræver at vi går til kroppen
- og det kræver bevidsthed





# MINDFULNESS-MEDIERET STRESS-RESPONS





"Kun ved regelmæssig opøvelse af mindfulness kan vi gøre os håb om, at vores ro og nærvær vil blive så stærke og pålidelige, at de kan gøre det muligt for os at respondere på en afbalanceret og fantasifuld måde, når vi er stressede.

Evnen til at respondere på en nærværende måde udvikles, hver gang vi under meditation oplever ubehag, smerte eller stærke følelser og blot iagttager disse fornemmelser og lader dem være, som de er, uden at reagere på dem."

(Lev med livets katastrofer, Jon Kabat -Zinn)

# GUESTHOUSE

En opskrift på  
hvordan du træner  
mindfulness-medieret  
stress-respons

## GÆSTEHUS

Det at være menneske  
er som et gæstehus  
hver dag en ny gæst

En glæde, en depression, en smerte, en smålighed  
en brat opvågning kommer  
som en ny gæst

Byd dem velkommen, underhold dem  
selv når de er et jammerkor  
der voldsomt blæser dit hus  
tomt for møbler

Selv da **behandl hver gæst med ære**  
han kan gøre dig parat til en ny glæde

De mørke tanker, skammen, ondskabsfuldheden  
**mød dem grinende i døren**  
og invitér dem ind

Vær taknemmelig for, hvem end der kommer  
fordi hver enkel er blevet sendt  
som en guide til dig

**Vaneprægede tanker og reaktioner (mønstre) kan forårsage stress og påvirke vores helbred.**

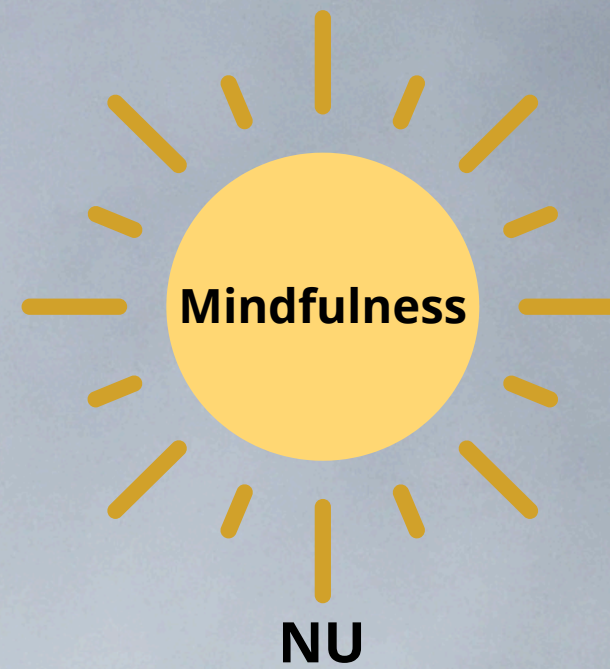




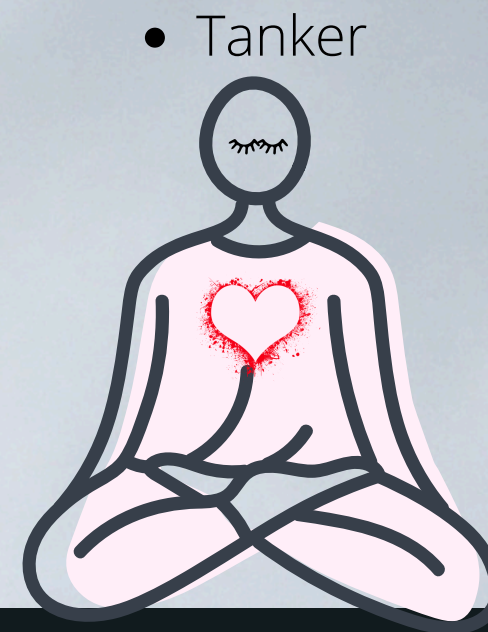
## FORTID

For meget opmærksomhed på fortid kan ende i fortrydelse og depression

Ved at observere og tillade kan det af sig selv ændre sig til større **TAKNEMMELIGHED FOR FORTIDEN**



Ved at observere og tillade kan det af sig selv ændre sig til mere **TILSTEDEVÆRELSE I NUET**



- Tanker

- Krop
- Sanser
- Følelser
- Åndedræt

## FREMTID

For meget opmærksomhed på fremtiden kan ende i bekymring og angst

Ved at observere og tillade kan det af sig selv ændre sig til større **ANSVARLIGHED FOR FREMTIDEN**



**[www.mind-online.dk/kurser/fff](http://www.mind-online.dk/kurser/fff)**