



Núvitund

- hugleiðsla -





Hvað er núvitund

	<p>Hugleiðsla Hvað er hugleiðsla?</p>
	<p>Tækni til að auka lífsgæði Minni streita Aukin gleði og vellíðan Meiri væntumþykja til sjálfs síns, til annarra.</p>
	<p>Eykur sjálfspækingu og sjálfsskilning. Styrkleika Veikleika Tilfinningar Líðan og fleira.</p>



Að hugleiða



Þegar við hugleiðum beinum við athyglinni að hverju andartaki (eins og við gerðum í Yoga Nidra, þegar við vorum að hugsa um þumalfingur og stóru tá o.s.frv.).



Þegar við hugleiðum þá erum við ekki að hugsa um fortíðina eða framtíðina.



Markmiðið er ekki að sofna þegar við hugleiðum.



Markmiðið er ekki að dreyma einhverja dagdrauma.



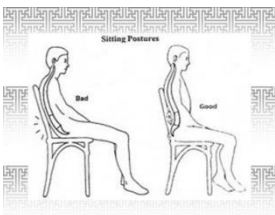
Grunn-aðferðin er að einbeita sér að eigin andardrætti.



Að hugleiða



Gott er að vera í ró og næði þegar maður er að hugleiða.



Gott er að sitja með báðar fætur á gólfi og með beint bak.



Sumum finnst gott að loka augunum.



Beinið athyglinni að andardrættinum og finnið hvernig maginn á ykkur þenst út þegar þið dragið andann að ykkur og dregst saman við útöndun.



Hugurinn er eins og fiðrildi og flögrar út um allt.



Að hugleiða



Það er alveg eðlilegt að hugsanir skjóti upp kollinum í hugleiðslu aftur og aftur.



Þegar það gerist þá skuluð þið einbeita ykkur aftur að andadrættinum.



Mikilvægt er að verða ekki óþolinmóður og pirraður yfir eigin hugsunum heldur vera jákvæður og þolinmóður.