

# JESSIKA BORG

## Mindfulness instruktör

I min strävan att leva ekologiskt och hållbart med kärlek för allt och alla som lever på denna vackra planet så söker jag efter de metoder som vi kan använda oss av för att ersätta skadliga ämnen och processer. Jag månar varmt om att vi alla ska få känna oss trygga, säkra, glada och lyckliga, ha hälsa och leva med lätthet. Så långt det är möjligt just nu.

Jag har gått steg 1 i utbildningen som Kerstin håller i om ekologisk och helande hårvård. Jag börjar snart på steg 2.

Jag arbetar som sjuksköterska och har gjort det i 18 år. Med glädje. Jag har även utbildat mig i mindfulness och blev diplomerad instruktör 2012.

Mindfulness är ett förhållningssätt som utvecklar uppmärksamhet, medvetenhet och medkänsla. Att vara mindful handlar om att vara fullt medveten om vad som sker i nuet utan filter och utan att bedöma det som sker.

Med träning lär vi oss att minska vår stress, bli mer uppmärksamma och fokusera på det som är väsentligt. Hjälper också den som tränar att sova bättre. Att hantera förändringar är en annan positiv effekt.

Ett flertal forskningsrapporter under de senaste 30 åren visar att mindfulness bland annat ger minskad stress, ökad självinsikt och koncentrationsförmåga, bättre sömn, ökat fokus och bättre uppmärksamhet.

Mindfulness kan tränas på 2 sätt, dels genom meditation (koncentrerad träning) och dels genom vardagsövningar. De korta övningarna är inspirerade av buddhistisk meditation men de religiösa inslagen är borttagna.

Regelbunden träning är bäst. Det kan räcka med 10 minuter, 2 gånger om dagen. Träning kan ske både individuellt och i grupp.

Jessika Borg

Spettgatan 1

281 53 Finja

0709-566270

pessikaborg@gmail

Företag: MajDoris

Blogg: majdoris.blogspot.com