

# Yoga & Mindfulness

## Mindfulness och meditation

är sätt att träna hjärnan, och bli mer uppmärksam på vad som händer inombords och omkring oss. Vi får lättare att fokusera på viktiga saker och ignorera onödiga. Vi blir även bättre på att hantera starka känslor. Vi kan lära oss att inte fastna i negativa tankar och bättre förstå vad vi känner. Då kan vi välja hur vi beter oss istället för att blint reagera på varje tanke och impuls.

**Du är inte vad du tänker.**



Träna hjärnan och bli mer fokuserad genom att testa att ligga ner och slappna av. Fokusera på hur det känns när du andas. Försök att låta tankar som dyker upp passera, precis som att de vore moln på himlen.

## Mindfulness och meditation kan bland annat:

- Minska kroppens reaktioner på stress
- Ge avslappning och inre lugn
- Öka koncentrationsförmågan
- Hjälpa oss att släppa taget om motgångar och negativa tankar



Filmer för att prova mindfulness och meditation, både för barn och vuxna, finns på [arla.se/arlakadabra](http://arla.se/arlakadabra)