

Aktiv vila

Mental aktivitet

Bara-vara

ÅTERHÄMTNING

Fysisk
Passivitet

Nedvarvning

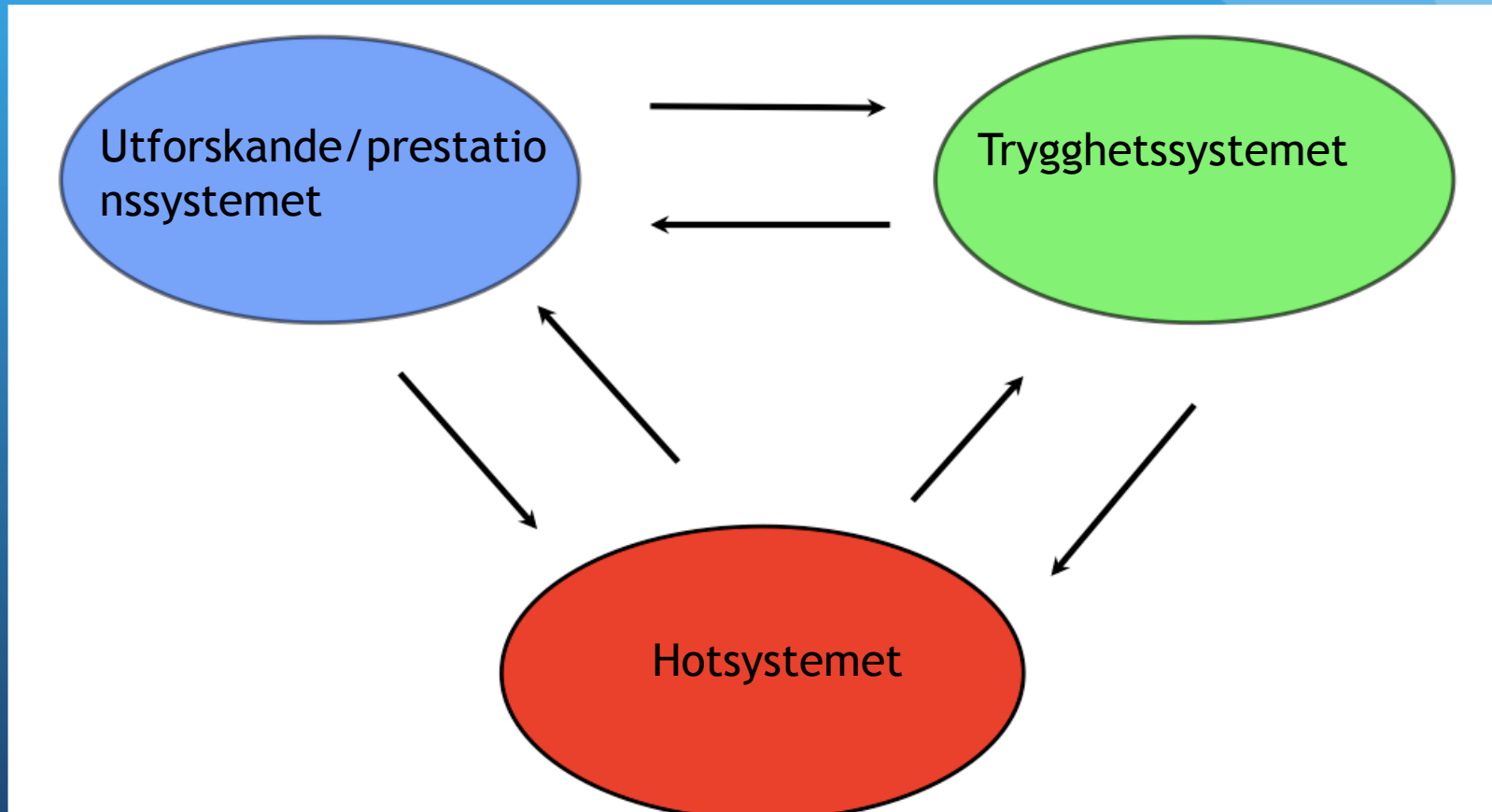
Medveten
närvaro



Samuel

Helena Lundgren, spec. fysioterapeut

Compassion fokuserad terapi



INTEROCEPTION

MIND-BODY METODER

Mindfulness

Compassion Fokuserad Terapi

Medicinsk Yoga

Qigong

Kognitiv
Beteende-
Terapi

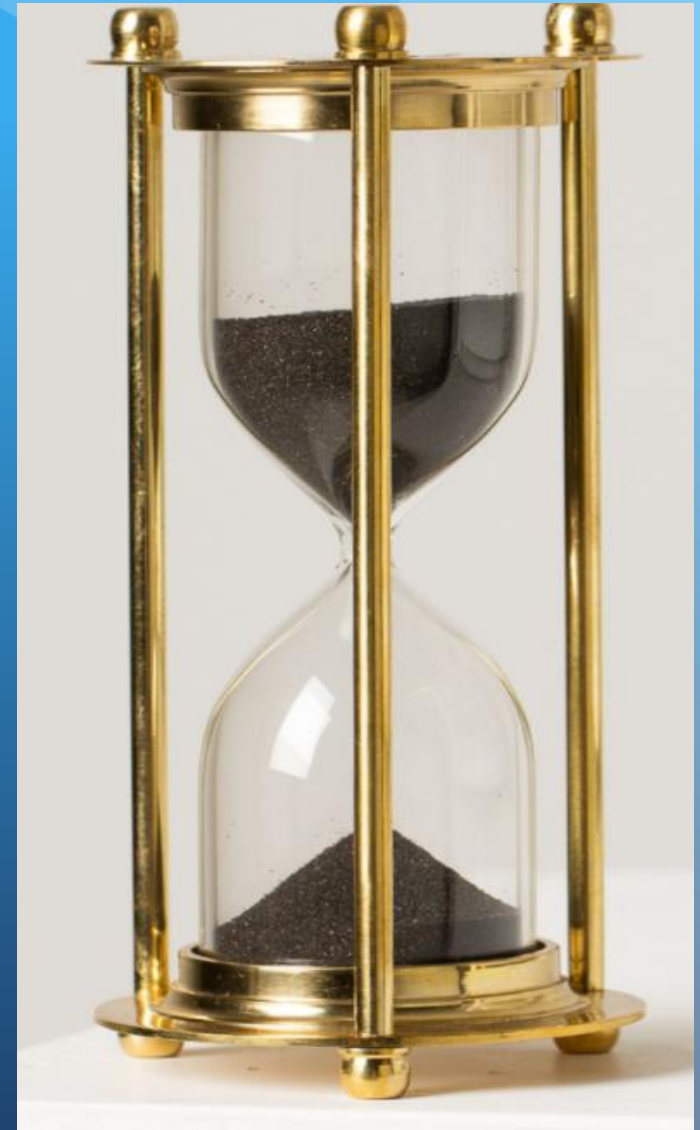
Somatic
Experiencing

Basal
kroppskännedom

Neurosomatik

mindfulness

- 3-minuters andrum/Timglaset
- Göra sig medveten om sinnesintryck exteroception och kroppsliga signaler, interoception
- Göra sig medveten om andetaget
- Utvidga medvetenheten till att rymma både och.



TACK!

