

MINDFUL- NESS

Att leva
uppmärksamt



PANETER BASICS

Ed Halliwell

MINDFULNESS

Att leva uppmärksam

978-91-982165-6-1

Copyright © Ed Halliwell, 2015

Originally published in 2015 by: Hay House UK Ltd.

Tune into Hay House broadcasting on the internet at:

www.hayhouseradio.com

Svensk utgåva © Paneter 2017

Översatt från engelska: Cicci Lyckow Bäckman

Originalalets titel: Mindfulness – How to Live Well by Paying Attention

Alla rättigheter reserverade. Boken får inte återges, reproduceras eller överföras i någon form eller på något sätt, elektroniskt eller mekaniskt (inklusive fotokopiering), spelas in eller lagras i någon form av informations- eller hämtningsprogram, utan utgivarens skriftliga tillstånd.

Omslagsillustration: Svetlana Kononova/Shutterstock

Omslag och sättning: StjärnDistribution

Tryckt hos Talinn Book Printers, Tallinn, Estland 2017

MINDFUL- NESS

Att leva
uppmärksamt

ED HALLIWELL

Översättning Cicci Lyckow Bäckman

PANETER
PUBLISHING

Innehåll

Mindfulnessövningar.....	13
Inledning.....	15
Så här använder du den här boken.....	19

DEL I: Att lägga grunden

KAPITEL 1: Mindfulnessmedicinen.....	24
KAPITEL 2: Att så fröna.....	46

DEL II: Medvetenhet

KAPITEL 3: Att lära sig se.....	68
KAPITEL 4: Att öppna sig för tomrummet.....	90

DEL III: Att vara närvarande med det som sker

KAPITEL 5: Att behålla kontakten med kroppen.....	110
KAPITEL 6: Att välkomna det som sker.....	135
KAPITEL 7: Att släppa taget.....	152

DEL IV: Val

KAPITEL 8: Medvetna handlingar.....	182
KAPITEL 9: Helhet	210
Rekommenderad läsning.....	229
Ytterligare resurser.....	232
Tack.....	236
Om författaren	239
Noter.....	240
Index.....	251

Mindfulnessövningar

- Vid dina sinnens fulla bruk37
- Fokusera på andningen78
- Medvetenhet i tre steg101
- Kroppsscanning112
- Mindfulness med fokus på kroppen123
- Bergsmeditationen127
- Välkomna obehaget140
- Mindfulness med fokus på andning, kropp,
ljud, tankar och en öppen medvetenhet
som inte väljer159
- Medvetenhet i tre steg plus handling 194
- Meditation för kärleksfull vänlighet 199
- Mindfulness i rörelse (gående meditation)215
- Mindfulness på en minut222

Så här använder du den här boken

Boken är upplagd som en plan, vecka för vecka, där varje kapitel utforskar en aspekt av vad mindfulness är. Kapitlen innefattar grundstenarna, en översikt av de vetenskapliga studier som pekar på de positiva effekterna av mindfulness samt fallstudier där vi följer fyra personer som har börjat använda övningarna på senare år.

Du kan läsa ett kapitel i veckan och experimentera med de olika övningarna som beskrivs – men det är också helt okej att läsa lite då och då eller fortsätta med en eller ett par övningar så länge du vill. Mindfulness är ingen linjär process, och det är bra att återvända till grunderna och utgå därifrån om och om igen.

Det kan underlätta att använda en vägledad meditation, särskilt i början, så jag har spelat in versioner av alla övningar i den här boken. De finns tillgängliga (på engelska) för nedladdning och på cd på www.edhalliwell.com.

Det är bäst att inte ha för bråttom med att "lära sig" mindfulness, eftersom det inte går att göra det samtidigt som man stressar. Ta tid på dig. Som du snart kommer att

upptäcka är det här en utbildning där man inte tjänar något på att försöka hetsa fram resultat.

Ett varningens ord

Ibland passar det inte att meditera. När vi upplever starka känslor kan det kännas överväldigande att släppa fram dem i sin fulla omfattning, särskilt om vi inte är vana.

Det kan till exempel hända om vi är djupt deprimerade, fast i ett missbruk, nyligen har förlorat någon närstående eller går igenom någon stor förändring i livet. I sådana fall kan det vara bra att vänta lite – se till att du har det stöd du behöver, och börja varsamt. Det är lite som att vilja springa maraton efter att ha brutit benet: man måste tillåta benet att läka fullt ut innan man lägger upp sin träningsrutin.

Om du tvekar eller känner dig överväldigad när du övar kan det vara bra att ta kontakt med en erfaren mindfulnesslärare eller terapeut för att diskutera vad som är den bästa vägen för dig. Det innebär inte att du inte skulle kunna gå en mindfulnesskurs – det betyder bara att det bästa sättet att utveckla mindfulness just nu skulle kunna vara att vänta, eller att arbeta fram lämpliga förutsättningar.

Kapitel 1

Mindfulnessmedicinen

Att leva är det mest sällsynta i hela världen.

De flesta människor existerar bara.

OSCAR WILDE

Mindfulness försätter oss vid våra sinnens fulla bruk, gör det möjligt för oss att leva i och med verkligheten. När vi övar på att öppna oss för våra sinnen kan det uppstå ett helt nytt sätt att vara, inifrån. Vi utvecklar en vänlig medvetenhet om vad som sker, och vi kan lära oss av den.

När du går gatan fram hör du plötsligt ljudet av hästhovar bakom dig. Du vänder dig om och får syn på en vän på en häst som galopperar längs gatan i halsbrytande fart. Du ropar: "Vart är du på väg?" Och din vän ropar tillbaka: "Jag vet inte. Fråga hästen!"

Många av oss lever på samma sätt som den vännen: vi rusar fram genom dagarna som om någon jagade oss, men vi upplever inte att vi har någon kontroll. Livet kanske pågår

som bäst, men är det vi som väljer kursen? Och när det är vi som väljer, i vilken utsträckning väljer vi rätt saker, sådant som stämmer överens med det vi verkligen vill?

Priset för det oupphörliga *görandet*

Undersökningar visar att människorna i Storbritannien och USA trots enorm ekonomisk tillväxt inte är ett dugg lyckligare än de var för femtio år sedan.¹ Vi kanske till och med är *mindre* lyckliga än tidigare generationer: Enligt Världshälsoorganisationens prognos kommer samhället år 2030 att belastas hårdare av depression än av någon annan sjukdom², vilket skulle innebära att depression går om såväl cancer som hjärtsjukdom och diabetes.

Vi kanske är rikare ekonomiskt sett, men de flesta av oss är också överens om att "vår snabba livsstil och allt vi måste göra och oroa oss för är en stor orsak till stress, olycklighet och sjukdom".³ Det krav vi känner att konkurrera och uppnå saker och ting, att kämpa mer och längre utan uppehåll, verkar inte leda till ökat välbefinnande även om vi blir rikare rent materiellt. Ändå fortsätter vi oupphörligt framåt, precis som ryttaren på hästen i berättelsen ovan, kanske utan att ens fundera över vart vi är på väg eller varför det är åt just det hållet.

Med alla våra moderna kommunikationssätt har vår informationskonsumtion ökat med 350 procent under de senaste trettio åren.⁴ Vi försöker ofta klara oss genom dagen genom att göra flera saker samtidigt – om vi lyckas bocka

av tillräckligt mycket kanske vi hinner igenom hela listan? Men forskning visar att det inte hjälper: när vi försöker göra flera saker på en gång sänker det faktiskt produktiviteten med hela 40 procent.⁵ Vi slösar energi genom att flacka med uppmärksamheten från det ena till det andra. Som T S Eliot uttryckte det, långt före internets tid: "Vi blir distraherade från distraktioner av distraktioner."

När vi blir mer stressade minskar vår mentala kapacitet. Vi känner oss överväldigade och kan inte tänka klart. Vi kan som bäst ge saker och ting "konstant, partiell uppmärksamhet"⁶ – ett fragmenterat, stressat sätt att leva som bara får oss att varva upp ännu mer.

Stress verkar också krympa de delar av hjärnan som hjälper till att reglera funktioner i kropp och sinne, vilket ger ökad risk för mental och fysisk ohälsa.⁷ I våra försök att ta oss överallt snabbare gör vi faktiskt resan svårare – och mycket mindre njutbar.

Människor är ju vanedjur, och att ständigt vara sys-selsatt (eller tänka på saker vi ska göra) verkar ha blivit en fast rotad tendens. Evolutionsbiologer säger att det ligger välvilliga avsikter bakom – för att kunna överleva och utvecklas var våra förfäder tvungna att såväl tänka framåt, vara uppmärksamma och reagera snabbt på misstänkta hot som att se tillbaka och lära sig av sina misstag.

Men när vi tappar kontrollen över den här tendensen, eller när vi försöker tillämpa den i situationer som vi själva inte kan kontrollera, leder allt det här "görandet" till ångest och grubblerier. Vi kan bli så fokuserade på att lösa problem att vi missar hur bra vi faktiskt har det här och nu. Otillfredsställelse blir det självklara utgångsläget.

Stressens grundorsaker

För omkring 2 500 år sedan fanns en stor psykolog som inte bara såg det här problemet utan också förstod vad som låg bakom och utvecklade en behandling. Genom att observera mönster i sinne, kropp och beteende insåg han att roten till människans stress är tendensen att klamra sig fast, att vilja ha vissa saker och göra motstånd mot andra saker. Varje gång vi försöker hålla kvar något kommer obehaget som ett brev på posten. Vi lider också när vi gör motstånd mot det vi upplever, när vi vill ha någonting annat än det som faktiskt pågår just nu. När vi försöker förhindra någonting som redan är ett faktum eller hålla kvar någonting som håller på att förändras kämpar vi alltid förgäves.

Lyckligtvis, sa psykologen, är det bara en bristande medvetenhet som gör att vi fastnar i de här tendenserna. Våra mönster spelas upp i ett dvalaliknande tillstånd där vi drivs fram genom livet av vanor som vi byggt upp med tiden. Men som tur är kan vi börja bryta vanorna genom att börja titta på vår situation, lära oss att varsamt släppa taget om beteenden som inte gynnar oss och börja leva med större medvetenhet, mod och medkänsla.

Den transformationen kan vi få till stånd genom att börja utöva mindfulness. Det innebär att lära oss en uppsättning färdigheter som försätter oss i våra sinnens fulla bruk och gör det möjligt för oss att leva mer i samklang med vår verklighet här och nu. Med sina egna erfarenheter som utgångsläge rapporterade psykologen att mindfulness "hjälpste mot allt"⁸ och ledde till verklig lycka.

Han menade att mindfulnessens väg till välbefinnande

hjälp till att väcka oss ur dvalan. Med den observationen fick han också det namn han blivit känd under. Han kallades "Buddha" - vilket betyder "den uppvaknade".

Mindfulness som medicin

Buddhism kan verka som en religion, men det är nog mer relevant att betrakta dess grundläggande budskap som ett slags medicin. Vi kan smaka och pröva effekten av mindfulness personligen. Om vi är beredda att använda det och lär oss hur man gör *kan* vi verkligen uppleva mer tillfredsställelse i livet. Den väg som stakats ut åt oss är en omsorgsfullt utarbetad utbildning i konsten att leva väl.

Genom århundradena har många människor provat en del av receptet eller alltihop, antingen de utövat buddhism, provat andra meditationstekniker eller upptäckt liknande insikter och metoder genom eget utforskande och egen uppfinningsrikedom. De rapporterar ofta att mindfulness, i vilken form de än utövat det, med tiden förändrat deras liv. Det krävs ingen tro - människorna omkring Buddha, hänförda över hans utstrålning, frågade om han var en gud. "Nej", svarade han. "Jag är vaken."

I vår moderna tid har alla analyser av människans tillstånd varit dystra. När Sigmund Freud beskrev sin nya vetenskap, psykoanalysen, sa han att syftet var att omvandla neurotiskt elände till vanlig olycklighet. I västvärlden i stort har man inom medicinen fokuserat på att laga trasiga kroppsdelar tills det inte går att reparera dem längre.

Så kallat mentala hälsoproblem, som inte så lätt låter sig behandlas med sådana metoder, har ofta sopats under mattan och tillåtits att växa sig större där. Och möjligheten att förvandla missnöje till glädje har inte fått särskilt mycket uppmärksamhet.

Men i dag håller bilden på att förändras. Vår forskning och teknologi har blivit mer sofistikerad, och i dag vet vi att hjärnan kan förändras på sätt som vi tidigare trodde var omöjliga. Precis som kroppens muskler kan stärkas genom träning kan områden i hjärnan aktiveras, länkas samman och utvecklas om vi bara tränar oss på vissa färdigheter.

Vi har länge känt till att fysisk träning ger bättre hälsa, och i dag visar vetenskapen att mindfulness – som traditionellt utövats genom meditation – också är bra för oss. Dessa övningar påverkar nämligen både hjärnan och kroppen på ett sätt som ökar känslan av inre frid.

Inom området välbefinnande kan forskningen om mindfulness vara den mest intressanta sedan man konstaterade att fysisk träning gjorde oss friskare. Icke-religiösa mindfulnessutbildningar har blivit mer lättillgängliga, och många som arbetar med hälsa har välkomnat dem med intresse.

Det visar sig att den där gäckande tillfredsställelsen trots allt inte måste vara så gäckande. Vi vet det någonstans inom oss – när man frågar människor säger 86 procent att "folk skulle vara mycket lyckligare och friskare om de kunde slå av på tempot och leva mer i nuet."⁹

MINDFULNESS: VETENSKAPEN

Varje år publiceras hundratals studier på mindfulness. Forskningen visar att människor som utövar mindfulness inte bara mår bättre utan att det är mindfulnessstråningen som hjälper till att odla välmåendet. Nedan följer en sammanfattning av vad man kommit fram till.

Övergripande hälsa

I en genomgång från 2012 tittade man på 31 olika högkvalitativa studier av en åtta veckor lång mindfulnesskurs (mindfulnessbaserad stressminskning), och man fann att den var effektiv såväl mot ångest, depression, stress och obehag som när det gällde att utveckla förmågan till medkänsla och en konstruktiv hantering av livets utmaningar. Mindfulness visade sig också inverka positivt på den fysiska hälsan.¹⁰

År 2013 gjorde man en ännu större metastudie där man tittade på 209 olika studier av mindfulnesskurser med sammanlagt över 12 000 deltagare, och där drog man slutsatsen att mindfulness är "en effektiv behandling för ett flertal olika psykologiska problem och särskilt effektivt mot ångest, depression och stress".¹¹

Stress

Studier visar att människor som utövar mindfulness känner sig mindre stressade och har lägre nivåer av stresshormonet kortisol.¹²

Depression

I en sammanställning av sex högkvalitativa studier av ytterligare en åtta veckor lång mindfulnesskurs (mindful-

nessbaserad kognitiv beteendeterapi) befanns mindfulness leda till en 44-procentig minskning av risken för återfall bland depressionsbenägna personer. Människor som går kursen blir också vänligare inställda till sig själva.¹³

Smärta

Efter att ha utövat mindfulnessmeditation 20 minuter dagligen i tre dagar upplevde människor smärtsam hetta som 40 procent mindre smärtsam och 57 procent mindre obehaglig än före träningen. De uppvisade också minskad aktivitet i somatosensoriska hjärnbarken, en del av hjärnan som förknippas med hantering av smärta, och ökad aktivitet i de delar av hjärnan som används vid kognitiv och känslomässig kontroll.¹⁴ Andra studier har också rapporterat att mindfulness signifikant minskar upplevelsen av smärta.¹⁵

Immunförsvaret

Deltagare i ett åttaveckors mindfulnessprogram jämfördes med en annan grupp som genomgått ett åttaveckorsprogram med fysisk träning och ytterligare en kontrollgrupp som varken motionerade eller utövade mindfulness. Man följde alla deltagarna i studien för att se vilka som blev sjuka under den påföljande förkylningssäsongen.

Gruppen som utövat mindfulness hade hälften så många sjukdagar som de personer som tränade. Dessutom var de sjuka kortare tid, och deras symtom var lindrigare. Den grupp som varken motionerade eller utövade mindfulness gick det sämst för.¹⁶ Andra studier har visat att mindfulness påskyndar läkning och ökar människors

förmåga att hantera ett flertal olika sjukdomar, bland andra cancer, hjärtsjukdom och diabetes.¹⁷

Kognitiv förmåga

Mindfulness förefaller också inverka positivt på fokus, koncentration och minne.¹⁸ En del studier ger vid handen att det även kan bidra till kreativ och flexibel problemlösning,¹⁹ och människor som mediterar har konstaterats fatta mer rationella beslut.²⁰

Beteendekontroll

Mindfulness tycks också hjälpa människor att hantera beroendemönster med mat, cigaretter och alkohol samt känslor och begär överlag.²¹ Människor som utövar mindfulness brukar också sova bättre²² och delta i fler aktiviteter som främjar social samvaro och gynnar miljön.²³

Relationer

Mindfulness hjälper oss att relatera till andra. Det gör människor mer empatiska, vilket i sin tur leder till bättre förståelse, och dessutom känner de sig mer samhöriga med andra, har oftare tillfredsställande relationer och hanterar konflikter bättre.^{24 25}

Andra studier

Att gå en kurs i mindfulness har visat sig minska ilska, grubblerier och medicinska problem och öka människors känsla av inre sammanhang. De som utövar mindfulness tenderar att vara mer samvetsgranna, oberoende, kompetenta, anpassningsbara och optimistiska samt mindre neurotiska, tankspridda, reaktiva och defensiva.²⁶

Vad är det som händer vid mindfulness?

Det är möjligt att gå mot ökat välbefinnande, men det sker inte på det sätt vi kanske skulle tro – genom att man kämpar, söker och strävar. Effekterna tycks snarare i själva verket komma av att man egentligen inte gör något alls, åtminstone i början. Mindfulness handlar om att iaktta och uppleva vad som egentligen sker här och nu.

För att återvända till berättelsen om ryttaren och hästen innebär mindfulnessutövning att man börjar lägga märke till hur man borrar in hämlarna i hästens sidor av ren rädsla i stället för att omedvetet klamra sig fast vid hästen och hetsa den att galoppa ännu fortare. Man kanske blir medveten om att man drar i tyglarna på ett sätt som gör hästen stressad.

Mindfulness är att vara öppet medveten om vad som sker, och att lära sig någonting av det man upplever. Det börjar med att man lär sig att lägga märke till sina sinnesintryck. I stället för att fastna i tankar och idéer känner vi in världen av synintryck, ljud, känsselförnimmelser, smaker och dofter.

När vi mer fullt ut börjar ta del av denna sensoriska palett lägger vi märke till att det finns tankar där, parallellt med sinnesintrycken. Vi iakttar hur detta nya lager av begrepp ofta är det som driver oss, trots att tankarna inte alltid återger en korrekt bild av vad som sker. Vi börjar inse att även om vi sällan ifrågasätter dem är tankarna ofta ganska långt från verkligheten och lurar oss att ta ett steg bort från sanningen.

Här ser vi också att våra misstolkningar skapar stress – en spänning mellan hur det faktiskt är och hur vi felaktigt

tror att det är, eller skulle vilja att det vore. Stressen ger upphov till automatiska tankar som snurrar runt, runt, eldar på de obehagliga sinnesintrycken och leder till ännu fler tankar – en ond cirkel som hela tiden drar oss djupare ner i reaktiviteten och bort från verkligheten.

När vi iakttar våra egna tankar och vår kropp som om de vore den där ryttaren ser vi hur hästen skenar, och vi känner paniken hos ryttaren. Genom att lägga märke till det som händer, snarare än att fastna i det eller kämpa emot, börjar vi redan lösa upp knutarna. Med varsamhet för vi uppmärksamheten tillbaka till vår direkta upplevelse i nuet. Vi sätter oss mer balanserat och släpper efter på greppet. Med tiden, när vi övar på att öppna oss om och om igen för våra sinnesintryck och hitta tillbaka varje gång vi märker att tankarna börjat vandra – kan det börja uppstå ett annat sätt att vara, ett annat välbefinnande, inifrån. Genom att gång på gång förändra hur vi möter vår upplevelse stärker vi mindfulnessmusklerna.

MINDFULNESS OCH NEUROPLASTICITET

Hjärnforskningen har visat att hjärnan förändras av våra upplevelser. En taxichaufför som kört omkring passage-rare hit och dit i London under många år har till exempel större hippocampus, en del av hjärnan som ansvarar för spatial förmåga och minne, än nyare taxichaufförer. Det verkar som om den här delen av hjärnan växer med tiden om man kör taxi i många år.²⁷

På samma sätt har erfarna musiker en mer utvecklad hjärnbark inom områden som har med motorik, hörsel och spatial förmåga att göra,²⁸ vilket antyder att deras hjärna

har förändrats efter årtal av daglig övning. När hjärnan skadas – till exempel av en stroke – är det möjligt att återställa förlorad kapacitet genom rehabilitering. Andra områden tar över det arbete som utfördes av de områden som påverkades av stroke.²⁹

Hjärnans förmåga att förändras och anpassa sig som respons på våra upplevelser kallas neuroplasticitet. Precis som vi kan påverka kroppens vikt, hälsa, smidighet och styrka kan vi påverka hjärnans. Och det kan ske snabbt: om vi lär oss jonglera eller spela piano kan vi på bara några dagar förändra hjärnans densitet.³⁰ Märkligt nog kan även en tänkt repetition av pianoackord ge liknande förändringar i hjärnan, nästan som om man spelade på riktigt.

Detta är goda nyheter, eftersom det visar att vi inte är dömda att leva med vår "gamla" hjärna och våra gamla vanor. Vi kan plöja upp nya fåror, odla friheten att själva forma den framtid vi vill ha utifrån det vi gör i nuet – eller hur vi tränar hjärnan.

Forskarna har undersökt de förändringar som äger rum i hjärnan när man tränar mindfulness, och de har funnit att utövarnas hjärnor tycks reflektera deras expertis. Aktivitet, struktur och volym skiljer sig åt i olika delar av frontalloberna,³¹ den senast utvecklade delen av hjärnan som förknippas starkt med beslutsfattande och förmågan att resonera. Erfarna meditatörer uppvisar också en högre nivå av gammavågor, som tros ha en koppling till ökad medvetenhet.³²

Förändringarna kan börja skönjas i hjärnan på nyblivna meditatörer efter några dagars eller veckors träning. När de övar mindfulness ser man att det påverkar de områden i

hjärnan som förknippas med inläring, minne, medvetenhet om kropp och sinne, kognitiv kontroll, känslomässig reaktivitet och förmågan att uppfatta sig själv och andra.³³

Det tycks inte krävas mycket för att aktivitetsmönstren och kopplingarna i hjärnan ska förändras. När nya kopplingar skapas i vårt sätt att se, relatera och bete oss så reflekteras detta, och förstärks kanske, av neurologiska förändringar.

Varsamhet och uthållighet

Precis som alla andra färdigheter kräver mindfulness viss medveten träning. Vi lär oss ju ett nytt sätt att vara med tankarna, kroppen och vår omgivning, och det kan skapa känslor av tafatthet, obehag, besvikelse eller irritation. Vi kanske ramlar av hästen helt och hållet ibland och tror att vi aldrig ska hitta tillbaka. Ibland känns det som om mindfulness inte är något för oss, eller att vi är ett hopplöst fall.

En del beskrivningar av mindfulnesssträning får det att låta som om det handlar mer om att rida på en elefant än en häst, vilket kanske ger en indikation på vilken utmaning (och hur mycket roligt) man står inför. Men med rätt vägledning och en varsam uthållighet kan vi jobba med de impulsiva reaktioner som styr oss och kanske till och med komma fram till att de, precis som ett tämjtt vilddjur, kan bli våra vänner och hjälpare.

MINDFULNESS

Att leva uppmärksamt

I den här boken får du följa med på en spännande upptäcktsresa mot mer närvaro i ditt eget liv. Ed Halliwell fokuserar på själva kärnan i mindfulness och avlivar även en del myter som uppstått när metoden blivit så populär. Intressant kunskap om ny forskning på området vävs samman med filosofiska insikter och mängder av praktiska övningar. Syftet med boken är att du på egen hand ska kunna göra denna uråldriga metod till en självklar del av din vardag.

Du får bland annat lära dig om:

kärnan i mindfulness • vetenskapen om medveten uppmärksamhet och neuroplasticitet • hur man kan se, möta utmaningar och agera med medvetenhet • hur man odlar en medveten livshållning • konsten att släppa taget

Boken erbjuder en fantastisk, insiktsfull och mycket lättillgänglig introduktion till mindfulness från en av dess främsta utövare. Rekommenderas varmt!

DR MARK WILLIAMSON, CHEF FÖR ACTION FOR HAPPINESS

Ed Halliwells klara och tydliga vägledning i ämnet saknar motstycke, och han rensar bort myterna och det magiska tänkandet från kärnan i denna uråldriga men ändå så aktuella utövning. Den som vill lära sig konsten att leva väl och lyckligt genom att bli mer uppmärksam kan börja med att rikta uppmärksamheten mot den här boken.

OLIVER BURKEMAN, FÖRFATTARE TILL "HELP, THE ANTIDOTE" OCH KOLUMNEN "THIS COLUMN WILL CHANGE YOUR LIFE" I TIDNINGEN THE GUARDIAN

ED HALLIWELL från Storbritannien är mindfulnesslärare och med i ledningen för The Mindfulness Initiative, som bland annat arbetar för att införa mindfulness som offentlig policy. Han skriver också i dagstidningen The Guardian och bloggar för www.mindful.org, och han är fakultetsmedlem vid School of Life i London.

PANETER
PUBLISHING

978-91-982165-6-1



9 789198 216561