

# FORORD

Mange mennesker mangler ro i sindet. Enten fordi en travl og krævende hverdag har spist sig ind på sjælefreden, eller fordi sygdom – fysisk eller psykisk – skaber ubalance, bekymring og en strøm af tanker, som løber af med en og farver ens virkelighed og humør på en måde, man umiddelbart føler sig fanget i.

Her kommer mindfulness-meditation ind i billedet som en teknik til at genetablere den personlige ro. Mindfulness kan hjælpe en til at lade fortid og fremtid ligge, så der bliver plads til nuet. Det er i nuet, vi lever. Og hvis man er nærværende og opmærksom på, hvad der sker i nuet, kan man begynde at se verden på ny og genvinde balancen. Mindfulness lægger op til rummelighed over for andre og en selv. Og til at acceptere tingene, som de er – både de gode og dårlige.

Bogen er fuld af gode øvelser, baggrund og introduktion til mindfulness. Mindfulness har vist sig brugbar i forhold til psykiske sygdomme og problemer og bliver i stigende grad brugt i psykiatrien. Bogens forfatter, Lone Overby Fjorback, arbejder som læge i psykiatrien, hvor hun blandt andet bruger mindfulness i behandlingen. Forfatteren er også uddannet på Center for Mindfulness på Massachusetts Medical School, som er grundlagt af professor Jon Kabat-Zinn.

Bogen er både skrevet til mennesker, der gerne vil arbejde med mindfulness derhjemme, og til fagfolk i psykiatrien og på behandlingssteder, som kan få glæde af bogen og de mange øvelser som indgang til mindfulness i praksis.

*Formand for PsykiatriFonden  
Anne Lindhardt, centerchef, speciallæge i psykiatri  
Januar 2011*