|  |  |
| --- | --- |
| Rött = tillägg, nytt i färdighetsträningsmanualen  *Rött kursivt = nytt men är valbart (optional)*  Svart = lika som i den gamla färdighetsträningsmanualen  **Medveten närvaro** | |
| **Gamla manualen** | **Nya manualen** |
|  | Mål med Medveten Närvaro färdigheter  *Definition av medveten närvaro* |
| * Wise mind/visshet * VAD färdigheter * HUR färdigheter | * Wise mind/visshet (OBS! MÅNGA fler arbetsblad och * VAD färdigheter hemuppgifter med förslag på hur * HUR färdigheter man kan öva färdigheter! ) |
|  | *Medveten närvaro sett ur andra perspektiv (antingen intregrera i FT, eller lägg till som avancerad klass, när basen -> Wisemind, Vad- och Hur-färdigheter är befästa eller använd som tillägg i individualsessionerna):*   * *Spirituellt* * *Kärleksfull vänlighet* * *Doing & Being mind (balansera ”görandet” med ”varandet”)* * *Wise mind – hitta medelvägen* |

**Doing och Being Mind**

*Doing mind* fokuserar på att uppnå mål, göra det som krävs, uppgiftsorienterad. För mycket av *Doing mind* gör att vi agerar automatiskt och glömmer bort att leva livet och vara närvarande. För lite *Doing mind* får oss att ignorera våra problem och göra så att vi glömmer bort våra långsiktiga mål.

*Being mind* är präglat av öppenhet, nyfikenhet inför den pågående stunden; en slags totalt medveten närvaro där enbart det aktuella ögonblicket existerar. För mycket av *Being mind* kan få oss att prioritera våra egna upplevelser på bekostnad av andra, det som måste göras och andra människors behov. För lite av *Being mind* kan få oss att fastna i jämförelse med andra människor, destruktiv strävan efter mer/bättre.

Balansera *Doing* och *Being mind* (”görandet” och ”varandet”) genom att hitta wise mind.

**Wise mind – hitta medelvägen**

Hitta syntesen mellan olika ytterligheter. När vi befinner oss i någon av de yttre gränserna är det sannolikt att vi har en förvriden bild av verkligheten.