



Journalist Louise

Thorsted har testet ny meditationsform – og er nu stolt af at kunne sige, at hun faktisk mediterer.

LÆR AT MEDITERE MED EN APP!

Ny teknik gør det sjovt nok mindre teknisk at meditere. Vi har testet den nye form for hovedrengøring.

Det kan være svært at finde balancen mellem speederen og bremsen i det liv, mange af os noget nær lever stående på speederen. Men det skal du. For du bliver syg af at have for travlt.

En af de sunde veje at slå ind på er meditation. Det svære ved det er så tit at holde koncentrationen.

Derfor har vi testet en ny og meget 2016-måde at komme i gang på: Med appen *Inner Balance* plus øreklipsen *Heartmath* – og bum, så mediterer du med teknisk hjælp.

Det handler om at arbejde med dit tankesæt og blive bevidst om, hvilke følelser du fodrer dig selv med. Er det kun negativ energi, er der ikke noget til at nære dig. Det er filosofien.

Magasinet Liv mener

– efter 2 timers introduktion:

“Med min iPhone i hånden og *Heartmath*-klipsen på øret koncentrerer jeg mig om at følge appens guidende skift fra rød til blå og optimalt videre til grøn. Jo bedre jeg trækker vejret og holder mine tanker positive, jo mere er jeg i grøn.

Jeg er god til at trække vejret. Men jeg har desværre alt for lidt energi, kan Belinda Donkin, som står for *Heartmath* i Danmark, aflæse på en af de fire grafer, der blandt andet registrerer min puls og mit energiniveau.

Magien sker, da Belinda bagefter beder mig genfortælle nogle af mine

bekymringer. Dem, der holder mig vågen og får mig til at google alt fra kropsbehandlere til parterapeuter. Lige der er det, som om de er forsvundet. Jeg er forvirret, men rørt og glæder mig allerede til at prøve det igen. Og igen.”

Efter 1 måneds træning:

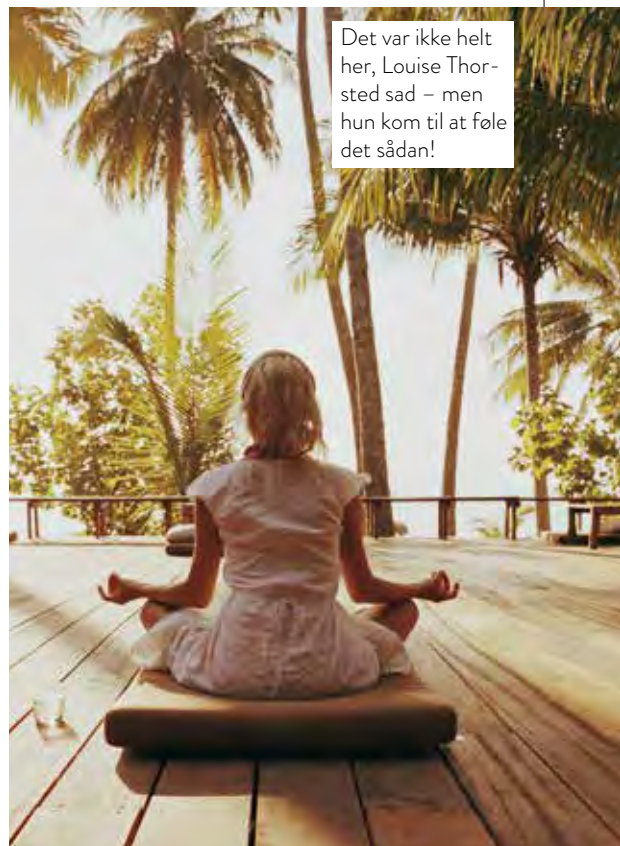
“Jeg er rykket op på niveau to ud af fire. Det sker, når du er i den gode, grønne tilstand i 80 procent af din meditation i en uge. Jeg har fundet dejlige billeder og oplevelser frem at meditere på og finder flere i de hverdage, jeg er blevet mere til stede i.

Det er tydeligt, at jeg under mine meditationer kan ændre både farven

og min tilstand på et sekund, alene ved at tænke gode tanker og lade de dårlige gå. Jeg nyder det lille frirum.”

Efter 3 måneders træning:

“Jeg er afhængig! Mediterer 10 minutter hver morgen og bruger teknikken, også uden klips, i stunder, hvor jeg stadig kan føle mig lidt nervøs eller udmattet. På de rigtigt gode dage er det, som om jeg efter meditationen ser verden i stærkere farver. Jeg er blevet mere nærværende og mindre hektisk. Kan bedre prioritere og stresser ikke så nemt. Og jeg er så glad for endelig at kunne sige: ‘Jeg mediterer!’.”



LIU
TESTER



Heartmath fås til iPhone og iPad og snart også til Android og koster **1.375 kr.** hos Heartteam.dk.

Vil du have en grundig introduktion, koster det **1.400 kr.** for to timer med Belinda Donkin.

Pssst!

Nyd din kaffe. Drikk du 3-4 kopper om dagen, høster du udelukkende de sunde gevinster. Du mindsker risikoen for blodprop og blødning i hjernen og sænker den samlede kræftisiko.



Kilde: Vidensråd for Forebyggelse