



Nu är det återigen dags för en dag med mindfulness tillsammans med hundar. Se datum och plats på hemsidan. Vi håller till någonstans i eller strax norr om Stockholm, t ex vid Hellasgården eller Nackareservatet.

I mitt jobb möter jag många som behöver stöd för att lära sig samla tankarna, tåla störningar, hålla fokus, slappna av, andas bra och känna lugn även i situationer som pockar på och stressar. För några år sedan började jag använda min hund i dessa träningar.

Att se en hund slappna av är avslappnande. Att stå ut med att en hund inte slappnar av upplevs av många som pockande och stressande. Att lära sig att slappna av trots att omgivningen pockar och tränger sig på med ovälkomna ljud och ageranden är målet med stresshantering.

Så hände det som inte fick hända, min hund fick en allvarlig sjukdom som gjorde honom reaktiv och orolig. Han gick på hård medicinering och blev en spillra av sig själv. Bland de få gånger som han verkligen var lugn bland andra, var när han fick vara med när jag arbetade med en stresshandteringsgrupp. Han var bra för deltagarna och de för honom.

Så anmälde jag mig och min hund till en kurs i harmoni och tillit vid Gyllerboda hundcenter. Där fick jag upp ögonen för att det inte bara är hunden som påverkar oss människor och skapar stress och oro hos oss med sitt ibland oönskade uppträdande. Jag lärde mig att se hur vi människor ibland skapar stress hos våra hundar på samma sätt.

Du som vill vara med och träna mindfulness tillsammans med hundar tar med dig en hund, en stol eller filt och kläder efter väder. Vi är utomhus och sitter stilla i nästan en timme. Alla hundar ska hållas kopplade och det råder strikt hundföraransvar. Ingen hund får hälsa på någon annan hund. Du får tydliga instruktioner av mig i förväg, **därför behöver du mejla mig innan.**

Jag som håller i dagen är inte hundtränare, jag arbetar med stresshantering och mindfulness för människor, men mer än gärna tillsammans med mina egna och andras hundar. Jag är utbildad i Mindfulness för professor Jon Kabat-Zinn och utbildad mental tränare av Lars-Eric Uneståhl och jag är doktor i psykologi.

Hälsningar

Heléne Thomsson

Kontaktuppgifter hittar du på hemsidan: www.thomssonpartners.se