



Mindfulness

baserat på KBT i grupp

Growth 
Health & Care AB
www.mindfulgrowth.com

Gruppterapi

Vår gruppterapi baseras på mindfulness och kognitiv beteendeterapi, KBT. Mindfulness är en mångtusenårig tradition med rötter i öst, som handlar om att vara närvarande i nuet och se saker och ting som de verkligen är. De senaste årtiondena har begreppet även lyfts fram i västerländsk psykoterapi och stresshantering. KBT handlar till stor del om att identifiera och förändra negativa tankemönster och beteenden. Tillsammans bildar de en effektiv terapiform som ger bestående resultat.

Under gruppterapin kommer du att öva och utveckla medveten närvaro samt lära dig identifiera tankar, beteenden och föreställningar som begränsar dig i din vardag. Du kommer att få verktyg för att hantera dessa och göra dem mer realistiska och positiva. Du får lära dig lyssna, praktisera acceptans och det icke dömande förhållningssätt som följer av att leva medvetet närvarande.

Under gruppterapin kommer du att få arbeta med dig själv tillsammans med andra. Du arbetar självständigt med dina egna känslor och tankar, men kan ta stöd av de andra i gruppen. Eftersom livet till stor del består av socialt samspel är det viktigt att kunna dela med sig av sina problem och att vara lyhörd inför andras livssituation.

Eftersom det gamla ordspråket ”vi blir vad vi tänker” till stor del är sant, arbetar vi med att frigöra oss från negativa tankemönster. Mindfulness är i sig ingen metod utan snarare ett förhållningssätt, till oss själva och vår omgivning, som vi bär med oss in i livets olika situationer. Vi använder metoder och övningar för att utveckla detta förhållningssätt. Efter avslutad terapi kommer du att ha kunskap och färdighet att arbeta

med negativa tankar och känslor, vilket i sin tur leder till ökad energi och livsglädje.

För vem?

Gruppterapin vänder sig till dig som privatperson och till dig som har användning av mindfulness i din yrkesroll. Du kanske upplever att du stressar för mycket, känner dig nedstämd eller upplever ångest. Kanske känner du att du har hamnat fel i tillvaron och inte vet hur du ska komma till rätta med det. Terapeutiskt kan man arbeta med depression, svag självkänsla, relationsproblem, fobier, ångest, sorg, nedstämdhet, vilshenhet, stress, smärta, svåra sjukdomsdiagnoser m.m. Gruppterapin passar både dig som redan har erfarenhet av KBT och mindfulness och dig som aldrig har kommit i kontakt med det tidigare.

Om Bikash Acharya

Terapin kommer att hållas under ledning av Bikash Acharya som under sjuttioalet genomgick en mångårig traditionell utbildning och träning i mindfulness-meditation och medicinsk yoga i Indien. Han har en fil. mag. i psykologi från Stockholms Universitet och är leg. psykoterapeut med inriktning på KBT. Bikash Acharya driver företaget Growth Health & Care AB, vars verksamhet består av terapier individuellt och i grupp, utbildningar, kurser, seminarier inom områden som livskris, personlig utveckling och organisationskonflikt. Han är också konsult inom medicinsk yoga och forskar kring utmattningsdepression och stressproblematik vid Karolinska Institutet.

Praktisk information

Vi kommer att träffas två gånger i månaden under sammanlagt tio tillfällen. Vid det första tillfället bestämmer vi gemensamt under vilka veckodagar vi fortsättningsvis ska träffas. Varje tillfälle är tre och en halv timme långt inklusive rast. Gruppen ska bestå av 6-8 personer och det kommer vara samma deltagare under hela terminen. Träffarna hålls i moderna lokaler i centrala Stockholm. Kostnaden är 9000 kr per person.

Anmälan och kontaktuppgifter:

För information om startdatum samt intresseanmälan kontakta Growth Health & Care per telefon, fax, brev eller e-post.

Tel/faxnr: 08-6470447

E-post: info@mindfulgrowth.com

Hemsida: www.mindfulgrowth.com

Postadress: Growth Health & Care AB, Box 6223,
102 34 Stockholm

För anmälan betala in avgiften, 9000 kr, till Growth Health & Care AB.

Postgiro: 64800-6

Bankgiro: 5412- 2528