
4. Trin: Vi afbalancerer og prioriterer

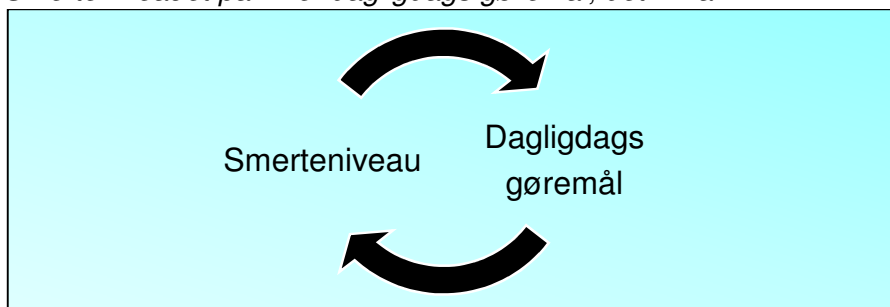
Med øvelserne fra fjerde trin afbalancerer vi i et dynamisk og dialektisk forhold mellem en prioritering af dagligdags gøremål i vores hverdag på den ene side (Del 1) og på den anden side arbejder vi med vores indstilling til det liv vi har og som vi skaber (Del 2).

Del 1: Prioritering af dagligdags gøremål

Livet med smerter kræver mere af os end livet uden smerter. Smerterne tager energi, påvirker søvnen, kræver mere tid og flere ressourcer til blandt andet konsultationer hos behandlere, smertehåndtering og træning både fysisk og mentalt. Desuden kender mange af os til det, at helt almindelige dagligdags gøremål, som eksempelvis blot det at lave aftensmad eller at tage et bad, kan forekomme nærmest helt uoverkommeligt.

På den ene side påvirker vores smerter vores dagligdags gøremål, det vi kan, og på den anden side påvirker vores dagligdags gøremål, det vi gør, vores smerter, både positivt og negativt.

Model 4.1: Dagligdags gøremål, det vi gør, påvirker smerteniveauet. Smerteniveauet påvirker dagligdags gøremål, det vi kan.



Med modellerne fra første trin in mente, kan man groft sagt sige, at vi kan afbalancere vores dagligdags gøremål og dermed få indflydelse på

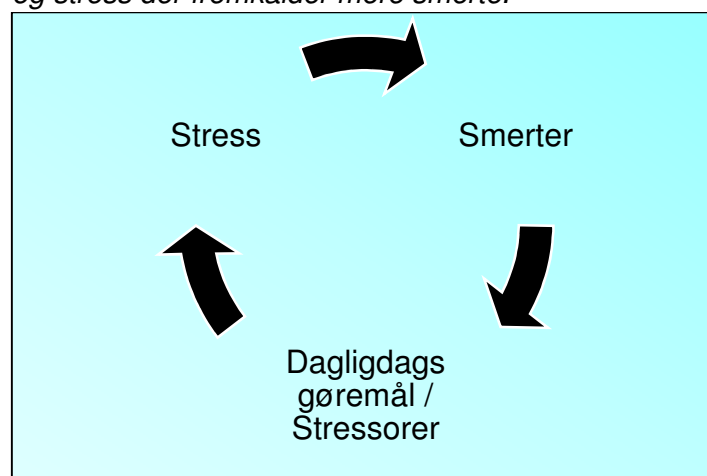
udsvingene i vores smerter, stabilisere smerteniveauet og potentielt få det generelle smerteniveau til at falde.

Smerter og søvnproblemer

Det er helt almindeligt, at smerter medfører søvnproblemer. Måske har du svært ved at falde i søvn på grund af smerter eller måske vågner du om natten og har svært ved at falde i søvn igen? Det kan også være, at du vågner meget tidligt om morgenen og har svært ved at sove mere? Hvis du ofte vågner meget tidligt og ikke kan sove igen så kan det være en god idé at tale med din læge om det, da det kan være et tegn på STRESS, ANGST eller DEPRESSION. Dette er også helt normale følger af langvarige smerter.

Søvnproblemer indebærer træthed, samt stivhed og ømhed i kroppen for enhver, men for os som lever med smerter kan kombinationen af smerter og søvnmangel nemt bevirke, at helt almindelige gøremål bliver et pres. Disse gøremål kaldes, med fagtermer, for *stressorer* - og de kan medvirke til at udløse og opretholde STRESS. Omvendt kan stress også udløse og opretholde smerter. Dermed kan os med smerter, nemt lande i en ond cirkel af smerter og stress.

Model 4.2: En ond cirkel af smerter som fremkalder stressorer. Smerter der fremkalder stressorer og stress og stress der fremkalder mere smerte.





Tilvalg og fravalg

For at forebygge, eller at bryde, en ond cirkel af smerter og stress er det nødvendigt, at vi AFBALANCERER vores daglige gøremål i forhold til en dagligdag med smerter; og at vi hver dag tilpasser vores gøremål i forhold til dagsformen og PRIORITERER hvad der er det vigtigste at bruge vores energi på.

Arbejdsprocessen med øvelserne under fjerde trin kan indebære sorg og vrede over det der må fravælges, men arbejdsprocessen kan også skabe glæde og lykkfølelse, idet vi arbejder med at finde frem til og prioritere det der er det allervigtigste for os hver især – noget vi måske havde glemt og skal genfinde i os selv og som, via vores arbejde med programmet, bliver til et nyt og bedre liv – et godt liv til trods for smerter.

Tillad dig selv at sørge over de ting du bliver nødt til at vælge fra, men prøv også, om du kan prøve at anskue hvert eneste fravalg som et tilvalg. Måske betyder et fravalg af en stor familiefest, at du rent faktisk kan få noget kvalitetstid med din kæreste, børn, børnebørn eller en rigtig god ven? Det kan også være at du simpelthen er nødt til at aflyse for at kunne hænge sammen i morgen. Det kan også være, at det er den store familiefest der netop giver dig det mentale boost som gør, at du kan finde styrken til at klare en periode mere alene. Kun du, kan finde frem til hvad der er det rigtige for dig og øvelse gør mester.

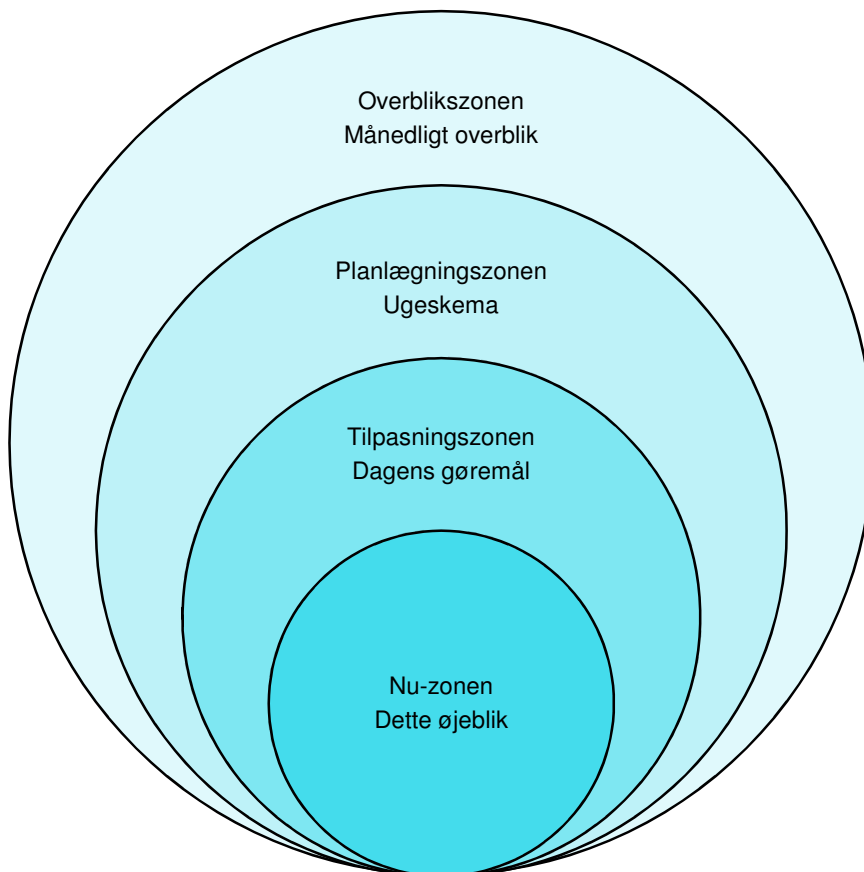
De fire zoner

Det kan være helt uoverskueligt at prioritere det vigtigste, især fordi livet med smerter er cirka lige så forudsigeligt som vejret. Vi kender aldrig dagsformen før dagen oprinder, men vi kan alligevel have en idé om hvad vi sandsynligvis kan, og ikke kan, på baggrund af vores erfaringer. Det er et kæmpe logistisk arbejde med alle de forskellige skånehensyn vi har behov for. Det kan eksempelvis være, at du skal ned og ligge 30 minutter hver anden time, at du skal variere mellem forskellige bevægelser og ikke

kan sidde mere end en halv times tid ad gangen uden at få mere ondt. Samtidig skal disse skånehensyn måske koordineres med familieudflugt, møder på børnenes skole, behandlinger, mv. - så det bliver hurtigt et stort logistisk arbejde.

Når du bruger De fire zoner til at prioritere dine gøremål er udgangspunktet PLANLÆGNING og kodeordet er *TILPASNING*. Overordnet opdeles de fire zoner som i Model 4.3.

Model 4.3: De fire zoner illustrerer fire zoner som du kan planlægge og tilpasse dine gøremål i.



Øvelse 4.1: Overblikssonen

Når du arbejder med at prioritere dine gøremål i overblikssonen fokuserer du på at skabe dig et overordnet overblik over de kommende tre måneders vigtigste gøremål, såsom tider hos behandlere, vigtige møder, eksaminer, fødselsdage, operationer, ferier og den slags.

Dette overordnede overblik tilpasser du en gang om måneden.

1. Sæt de planer/aktiviteter ind i kalenderen som du ikke kan ændre, dernæst de ting ind som du kan ændre og sæt sidstnævnte i parentes.
2. Markér planerne/aktiviteterne med nedenstående farvekoder for at tydeliggøre balancen i dine planer/aktiviteter. De tre første farvekoder anvendes ofte i forbindelse med smertehåndteringskurser, men prøv også at tilføje den blå farve for at tydeliggøre for dig selv om der er balance mellem de planer/aktiviteter som tager energi og dem som giver energi. Den blå farve kan sagtens markeres sammen med en af de første tre farver. Det kan eksempelvis være at det er meget energikrævende/belastende (●) at rejse tur/retur på ferie eller at holde dit barns fødselsdagsfest, men at det samtidig giver en masse glæde og livskvalitet (●) som det også er vigtigt at prioritere dine sparsomme kræfter på.
 - Meget energikrævende/Meget belastende
 - Medium energikrævende/Medium belastende
 - Lidt energikrævende / Lidt belastende
 - Giver energi / Fylder op på livskvalitetskontoen
3. Prøv at skabe så god afstand som muligt mellem de røde aktiviteter og at skabe så mange blå aktiviteter som muligt.
4. Tillad også dig selv at trække **GULDKORTET** indimellem, mindst en gang om året. Guldkortet er din billet til at fylde på livskvalitetskontoen (●) selv om det kommer til at koste stærkere

smarter (●) dagene derpå, såkaldte "glædesmerter", så du ikke kan være noget for andre. Det eneste krav er, at du holder dig indenfor rimlighedens grænser så du får passet på dig selv og sørger for at holde luft uden planer nogle dage efter planen/aktiviteten. Måske har du brug for en fest med vennerne, at rejse på ferie eller noget helt andet (Billede 4.1). Det er okay, at du ikke kan være noget for andre de kommende dage.

Billede 4.1: Guldkortet



Øvelse 4.2: Planlægningszonen

I planlægningszonen laver du et ugeskema, som både skaber overblik over de daglige gøremål i løbet af ugen. Her inkluderes de vigtigste gøremål fra din overblikssone, men nu tilføjer du også daglige gøremål som for eksempel bad, kvalitetshvil, træning (fysisk og mentalt), arbejde, rengøring, indkøb, madlavning, besøg, mv. Prøv om du kan anskue hver dag som en konto der ikke må overtrækkes. Der skal med andre ord være plus på kontoen for at du kan trække noget fra den.

1. Fokusér på, at vedligeholde en hverdagsstruktur hvor du står op på samme tidspunkt hver dag og går i seng på samme tidspunkt hver dag. Selv om smertehåndtering er "24/7" så prøv også, om du kan give dig selv fri hver dag fx kl.16.
2. Sæt de gøremål ind som du ikke kan ændre fra din overblikssone.



3. Læg kvalitetshvil ind hver dag. Her skal du virkelig trække på din erfaring fra arbejdet med første trin hvor du har øvet dig i at tage *kvalitetshvil* frem for reparationshvil. Det er nemlig denne erfaring der afgør hvor mange og hvor lange kvalitetshvil du skal plote ind i kalenderen hver dag.
4. Husk også at plote træning ind, både fysisk træning og mentaltræning.
5. Markér planerne/aktiviteterne med farvekoderne, som beskrevet i overblikzonen på side 5, for at tydeliggøre balancen i dine planer/aktiviteter. Skab variation mellem de gøremål som hhv. belaster og aflaster. Med ovenstående *in mente*: Der skal plus på kontoen før der kan trækkes af den.
Sørg for at plote noget ind som fylder på livskvalitetskontoen (●) hver dag. Alt du gør skal ikke være for at håndtere dine smerter. Du har pligt til at gøre noget som ene og alene er fordi det er rart, om det så er en gåtur, at læse i en bog eller noget helt andet.

Du kan printe ugeskemaet på næste side ud til planlægningen af dine aktiviteter.



UGESKEMA

● Meget energikrævende/Meget belastende

● Medium energikrævende/Medium belastende

● Lidt energikrævende / Lidt belastende

● Giver energi / Fylder op på livskvalitetskontoen

KLOKKEN	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG

Øvelse 4.3: Tilpasningszonen

I tilpasningszonen arbejder du på dagsbasis; Det vil sige, at du HVER MORGEN tilpasser dagens aktiviteter til dagsformen og sætter intentionen for hvordan du vil gøre det. Hvad der er rigtigt eller forkert kan kun du vurdere, men lad mig eksemplificere med Fru Hansen som case:

Case: Fru Hansen

I Fru Hansens ugeskema står der, at hun i dag vil til træning (●●) og har planlagt besøg senere på dagen (●●), men hun er vågnet med stærkere smerter end normalt og nullermændene i stuen er efterhånden blevet så store, at hun overvejer at give dem kælenavne (Skema 4.1). Dagen er fuldstændig uoverkommelig og hun kan faktisk ikke overskue konsekvenserne af at kæmpe sig igennem træning, samt både at gøre rent (●), dække op (●) og rydde op fra gæster (●), og samtidig kunne få det ud af samværet som var hele pointen med besøget (●).

Hun har et valg: Hun kan forsøge, at kæmpe sig igennem planerne, prøve at tilpasse dem eller at aflyse hele dagen. Hvad der er det rigtige valg kan kun hun afgøre, men hun har muligheden for at tilpasse aktiviteterne.

Det er en mulighed, at hun kan gøre sig klar til træning og tage til træning, samt træne med lavere intensitet (●●) og under hele processen kan hun give sig selv lov til at hejse det hvide flag og vende hjem.

Selv om standarden altid har været høj i Fru Hansens hjem og hun har rigtig svært ved at lade sine gæster se nullermændene i stuen, samt at bede dem om hjælp til borddækning og oprydning så har hun et valg (●●●). Måske vil det være en hel befrielse for Hr. og Fru Nielsen, at Fru Hansen tør spørge; Det kan måske ligefrem sende et signal som hjælper dem med at ryste sig fri fra en fastlåst forestilling

om at der skal være skinnende rent når man inviterer gæster og at man gerne må bede om hjælp.

Måske får hun sjældent besøg, men har trænet stabilt den sidste tid og har rigeligt mulighed for at træne de kommende dage og kan lade op til besøget. Modsat kan det være at det vigtigste lige nu er at vedligeholde træningen og at hun synes, at hun får socialiseret rigeligt.

Måske kan dagens tilpasning give plads til flere blå aktiviteter (strikke, lydbog, god frokost, god film, god musik, afslappende gåtur)

Skema 4.1: Fru Hansens muligheder for tilpasning af aktiviteter (case)

INTENTION (- ER)	Farvekoder	Aktiviteter
"Jeg holder fast i planen"	●● + ●● + ●●●●	Træning + Rengøring + Borddækning, oprydning og gæster.
"Jeg tager til træning, men giver mig selv mulighed for at hejse det hvide flag og vende om" + "Jeg undlader rengøring og spørger mine gæster om de vil hjælpe med borddækning og oprydning":	●●● + ●●●●	Træne med lav intensitet + Undlader rengøring og beder om hjælp til borddækning og oprydning.
"Jeg tager til træning, men giver mig selv mulighed for at hejse det hvide flag og vende om" + Vurderer til middag om jeg vil aflyse besøget eller bede dem om at hjælpe mig)	●●● + (●●●●)	Træne med lav intensitet + Måske fastholde besøget, men undlader rengøring og beder om hjælp til borddækning og oprydning.
"Jeg aflyser træning"	●●●●	Aflyse træning + undlade rengøring og få hjælp til borddækning og oprydning.
"Jeg aflyser træning" + Vurderer til middag om jeg vil aflyse besøget eller bede dem om at hjælpe mig)	(●●●●)	Aflyse træning + Måske fastholde besøget, men undlader rengøring og beder om hjælp til borddækning og oprydning.
"Jeg aflyser besøget"	●●	Træning + Aflyse besøget
"Jeg tager til træning, men giver mig selv mulighed for at hejse det hvide flag og vende om" + "Jeg aflyser besøget"	●●	Træne med lav intensitet + Aflyse besøget
"Jeg aflyser alle planer"		

Øvelse 4.4: Nu-zonen

I nu-zonen arbejder du med hvad du kan prioritere og afbalancere i det øjeblik du er i, lige nu. Du stopper simpelthen op, flere gange i løbet af dagen, og forholder dig til hvad der er bedst at gøre, lige nu og her – uagtet hvad der var planen. Måske tilpassede du dagens gøremål i morges, men opdager når du stopper op kl. 11, at du rent faktisk kan gå en tur alligevel og kan mærke, at det kalder på dig. Omvendt, kan det være, at kroppen tydeligt fortæller dig, at det er tid til et hvil selv om det ikke var en del af planen. Øjeblikket er dit og kun dig, der kan mærke hvordan du passer godt på dit nu, lige nu. Kvaliteten af det næste øjeblik afhænger af hvor godt du passer på dig. Så husk, at passe godt på nu'et.

Du kan eksempelvis sætte en alarm til at ringe en gang i timen og stoppe op når den ringer. En anden måde, hvor du kan øve dig i at stoppe op er at arbejde "stoppene" ind i dine vaner; Så du stopper op hver gang du har børstet tænder, lige før hvert måltid, osv.

Hver gang du stopper op så prøv følgende:

- Stå eller sid stille og luk øjnene
- Spørg dig selv: "Er jeg her, lige nu, eller er min opmærksomhed andre steder?" Gentag spørgsmålet for dig selv flere gange.
- Spørg dig selv: "Hvordan har jeg det i min krop, lige nu? Er den tung, let, afslappet, kold, varm eller noget helt andet?" Gentag spørgsmålet for dig selv flere gange.
- Spørg dig selv: "Hvordan har jeg det i mit humør, lige nu? Er jeg glad, trist, overstadig, begejstret, opgivende eller noget helt andet?" Gentag spørgsmålet for dig selv flere gange.
- Spørg dig selv: "Hvad er det bedste for mig, lige nu? Er det at fastholde planen eller at tilpasse den til min nuværende tilstand?" Gentag spørgsmålet for dig selv flere gange.

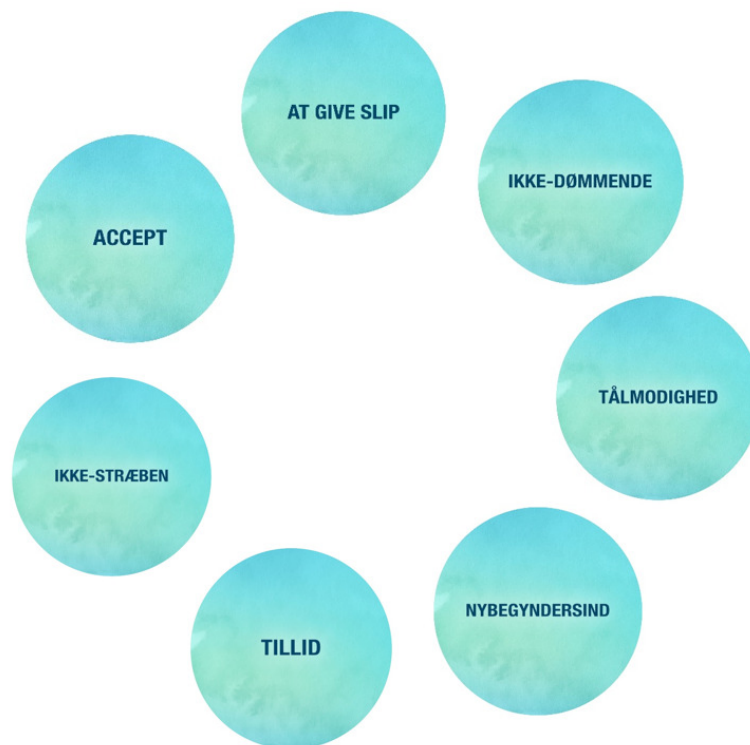


Del 2: Mental indstilling

Med anden del af fjerde trin vender vi opmærksomheden indad og arbejder vi med vores indstilling til det liv vi har og som vi skaber. Dette arbejde hænger tæt sammen med første del af fjerde trin, men kan også med vores generelle arbejde med programmet, idet vi opnår det bedste resultat hvis vi kan gå ind til programmet med *åbenhed*, afbalanceret med *sund skepsis*, og *respekt* for vores personlige grænser, samt med *selvdisciplin*.

Man kan være så skeptisk, at man nærmest blot venter på at få bekræftet sine fordomme og giver op så snart det bliver svært – og så har man ikke fået givet det en ærlig chance. På den anden side kan man også være så optimistisk, at man forventer, at programmet løser alle ens problemer og så bliver man hurtigt skuffet. Det er benhårdt arbejde at teste alle programmets øvelser og fortsat bevare en åbenhed overfor de øvelser som ikke virkede sidst du prøvede, men livet forandrer sig hele tiden og det samme gør du – så åbenheden for at teste øvelserne igen og igen er afgørende. Derfor må du også træffe en beslutning og afgøre om det er vigtigt for dig at få testet de øvelser programmet præsenterer for dig, sætte personlige mål henad vejen så du også kan få rost dig selv for dit slid.

Vi bruger de syv grundindstillinger i Mindfulness til at tjekke balancen mellem åbenhed, sund skepsis og selvdisciplin. Grundindstillingerne kaldes også for "De syv grundprincipper". Det er, rent ud sagt, umuligt at fokusere på alle syv grundindstillinger samtidig og det er heller ikke meningen. Men du kan bruge dem som en slags indre kompas: Afsætte tid hver morgen til at se på grundindstillingerne og sætte intentionen for hvad der giver mest mening for dig, at give ekstra opmærksomhed den pågældende dag.



Øvelse 4.5: De syv grundindstillinger i Mindfulness

IKKE-DØMMENDE OPMÆRKSOMHED

Vi mennesker danner konstant meninger og holdninger, ubevidst og helt automatisk, til både andre og os selv. Vi har også en tendens til at dømme os selv hårdere end andre.

Prøv at blive bevidst om det når du dømmes. Når du opdager, at *"Hov! Nu har jeg vist dannet mig en mening om eller en holdning til nogen eller noget"*, så forsøg også om du kan lade være med at dømme dig selv for at dømme. Ros dig selv for at blive opmærksom på det. Prøv blot at registrere hvad/hvem du har dømt og hvordan, men lad være med at gå ind i det. Spørg ikke dig selv hvorfor, men nøjes med at registrere det og flyt så opmærksomheden tilbage til det du er i gang med. Hvis det er for svært at vende opmærksomheden tilbage og analyseapparatet er gået på automatpilot så prøv at bruge din vejtrækning som et anker for din opmærksomhed.



TÅLMODIGHED

"Tålmodighed indebærer at "træde ud af tiden" og ind i "nuets tidsløse kvalitet", siger Jon Kabat-Zinn (Kabat-Zinn 2012: 155).

Vi mennesker bliver let utålmodige og målfikserede; Problemer skal fikses og visioner skal føres ud i livet - og helst så hurtigt som muligt, men udvikling og forandring kræver tid og tålmodighed. Manglende forståelse for, at ting tager tid og udvikler sig i sit eget tempo kan bremse udvikling og forandring; Ligesom barnets manglende forståelse kan få det til at pille larvens puppe fra hinanden så forvandlingen til en sommerfugl spoleres. Imens vi utålmodigt forandrer livet på vej til "det bedre" går vi glip af det.

Prøv om du kan blive opmærksom på det når du er utålmodig og forsøg at invitere tålmodigheden ind i dit liv – giv dig selv al den tid du behøver. Du træner din "tålmodighedsmuskel" med din formelle praksis i Mindfulness, men prøv også at bruge din uformelle praksis ved at gå langsomt (også når du har travlt), stoppe op før du går ind eller ud af døren, vask langsomt op - giv dig selv bedre tid end du behøver – giv dig tid til at være med det du er i – lige nu.

NYBEGYNDERSIND

Nybegyndersind er en indstilling som betyder, at du undersøger noget som var det første gang. Vi er biologisk "kodet" til at trække på vores erfaringer, idet hjernen konstant associerer og sammenligner stimuli fra vores omverden i nuet med det vi allerede har lært eller oplevet. Det gør den helt automatisk og ubevidst og det påvirker vores måde at opleve verden og livet på i nuet – det skaber forventninger og forbereder os på hvordan vi bedst muligt skal forholde os til vores omverden, fx om der er fare på færde, og samtidig sparer hjernen kognitive ressourcer. Dog kan denne mekanisme også bevirke, at vi bare agerer og oplever verden som vi plejer og vi kan glemme at få øje på ny og vigtig læring for livet – både for vores eget og andres vedkommende. Som Kabat-Zinn formulerer det: *"I nybegynderens*



sind er der mange muligheder, men i ekspertens er der kun få” (Kabat-Zinn 2012: 19). Prøv om du kan anskue hvert øjeblik som friskt og nyt så du bliver mere modtagelig og åben overfor de muligheder som præsenterer sig for dig. Øv dig i at blive bevidst om dine forventninger og fordomme og reflekter over hvorvidt disse påvirker dine muligheder og begrænsninger i dagligdagen.

TILLID

Grundindstillingen tillid betyder, at vi øver os i at spørge ind til og identificerer hvad vi kan have tillid til. Vi bør ikke fralægge os vores sunde skepsis, men det er vigtigt, at du øver dig i at have tillid til dig selv – til dine tanker og følelser.

Prøv om du kan have tillid til, at alt er som det skal være lige nu. Jo mere du øver dig i at vise dig selv og verden tillid, des mere lærer du at lytte til og stole på dig selv – frem for at handle på eksempelvis frygt, stress, frustration, angst eller vrede.

IKKE-STRÆBEN

Ikke-stræben er erkendelsen af at du allerede er fremme, at du giver slip på fremtiden, på kunnen, gøren og en stressfri tilstand. Du er her – lige nu. I dette øjeblik skal du ikke gøre noget. This is it. Pas godt på nuet. Det er din gave. Du er hverken fastlåst i en fortælling om at dit liv er ødelagt så muligheder for forandring er udelukket eller om at livet først bliver bedre når det ene eller det andet sker. Dette er dit liv – dette øjeblik – lige nu – du er fremme. Det grundlæggende formål med denne grundindstilling i Mindfulness er at der ikke er noget formål – der er kun dette øjeblik og det som er i dette øjeblik.

Prøv, om du kan øve dig i at passe godt på nuet og bare være tilstede. Sig til dig selv, at du er her – lige nu – i stedet for at være på vej. Prøv mindre og vær mere – uden at være på vej.

AT GIVE SLIP

At vi giver slip betyder, at vi slipper bestemte måder at tænke, føle og agere på. Jo mere vi holder fast, i vores tilknytninger og aversioner, des mere fastlåse bliver vi. Vi kan holde fast i bestemte ting, vaner, personer, gamle oplevelser, værdier og overbevisninger eller vi kan forsøge at undgå noget eller nogen.

Tilknytning og aversioner hænger snævert sammen med vores basale behov for tryghed, men hvis vi ønsker forandring er vi nødt til at finde trygheden i selve frigørelsen; at give slip på det vi holder fast i eller forsøger at undgå. Måske har du svært ved at slippe forestillingen om den du var og bærer stadig på sorg og vrede som gør det svært ved at byde velkommen til den du er nu? Måske har du svært ved at slippe bekymringer om fremtiden? Måske har du svært ved at smide gammelt skrammel ud – for hvad nu hvis du får brug for det engang i fremtiden? Måske holder du fast i relationer og vaner, fordi det føles trygt at køre på rutinen, men måske tager det bare din energi?

”Vi giver slip hver gang vi falder i søvn. Vi kan ikke beslutte at falde i søvn. Vi kan kun ”skabe de rette omstændigheder for søvn, og så kommer søvnen af sig selv” (Fjorback 2011: 25). Jo mere vi arbejder på at give slip – bare i små øjeblikke – des mere vil vi opleve at vi ikke behøver være ofre for tilknytning og aversioner. Vi kan eksempelvis øve os i Mindfulness så vi bliver mere bevidste om bestemte måder vi oplever livet på og vi kan øve os i at gøre ting anderledes end vi plejer.

ACCEPT

Accept indebærer, at se på det som er lige nu, at blive bevidst om det. Dermed åbnes døren for forandring. Formuleret anderledes: Hvis ikke du kan se det som er, hvordan skal du så kunne forandre det?

Spørg dig selv: Kan jeg acceptere mit liv som det er – lige nu? Måske oplever du bekymring eller frustration? Det er helt okay. Det der er behøver ikke være behageligt. Idet du ser på hvordan du har det så er



du i fuld gang med at acceptere. Med "Nybegyndersind" in mente: Hvert øjeblik er friskt og nyt. Accepten af dette øjeblik kan ændre det næste.

Kilder

Full Catastrophe Living, Revised Edition - How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation (2013) af Jon Kabat-Zinn, Little, Brown Book Group, London

Mindfulness (2011) af Lone Fjorback, Psykiatrifondens forlag, København

Mindfulness for begyndere (2012), af Jon Kabat-Zinn, Hans Reitzels Forlag, København