

**BARNCANCER
FONDEN**

Kropp - Tanke - Känsla - Handling - Acceptans

Kursdagbok LEVA

Din personliga dagbok för medveten närvaro, eftertanke och reflektion.

LEVA – en kurs för barncanceröverlevare

Idag finns cirka 11 000 barncanceröverlevare i Sverige och lika många upplevelser om hur livet utvecklats efter sjukdomen och behandlingen. Ungefär 70 procent av alla som överlever barncancer drabbas av någon form av sena komplikationer. Du kanske själv upplever fysiska problem med hormoner, nedsatt rörlighet eller kognitiva svårigheter som nedsatt minnesförmåga och hjärntrötthet? Många barncanceröverlevare drabbas också av psykisk ohälsa som kan handla om ångest, oro och identitetsförlust.

Det är inte ovanligt att en traumatisk upplevelse kan lagras i kroppen, vilket i sin tur kan leda till att känslor och sinnen skruvas upp, men även tvärtom - att man stänger ned och känner mindre. En förlust av en kroppslig funktion, som ibland är fallet efter till exempel en cancerbehandling, kan leda till en minskad självkänsla och försämrat självförtroende. För en del leder detta till ett starkt kroppsförakt.

För att hjälpa dig som barncanceröverlevare att återskapa kontakten med din kropp och dina känslor på ett varsamt och tryggt sätt har Barncancerfonden utvecklat kursen Leva. Genom kursen vill vi erbjuda enkla verktyg för att sätta kroppen i rörelse, få möjlighet att utforska medveten närvaro samt utveckla en mer accepterande och vänlig kroppsuppfattning.

Barncancerfonden arbetar för att varje barn och familj ska kunna leva ett gott och långt liv. Vi ska bekämpa barncancer och dess konsekvenser för den som drabbas idag och i framtiden. Vi lämnar ingen ensam. Vi vet att behov av stöd kvarstår även efter avslutad behandling.

**BARNCANCER
FONDEN**



Varför skriva dagbok?

Egen reflektion skapar insikter som påverkar oss på djupet. Till varje lektionstema finner du reflektionsuppgifter utifrån känsla, tanke, handling och acceptans.

Välkommen dagbok!

En viktig del av kursens syfte är att ge dig tid och möjlighet att reflektera på egen hand för att öka din egen medvetenhet. I den här dagboken ges du möjlighet att efter varje lektion och utifrån dagens tema svara på frågor och reflektera utifrån tanke, känsla och handling.

Alltid öppet

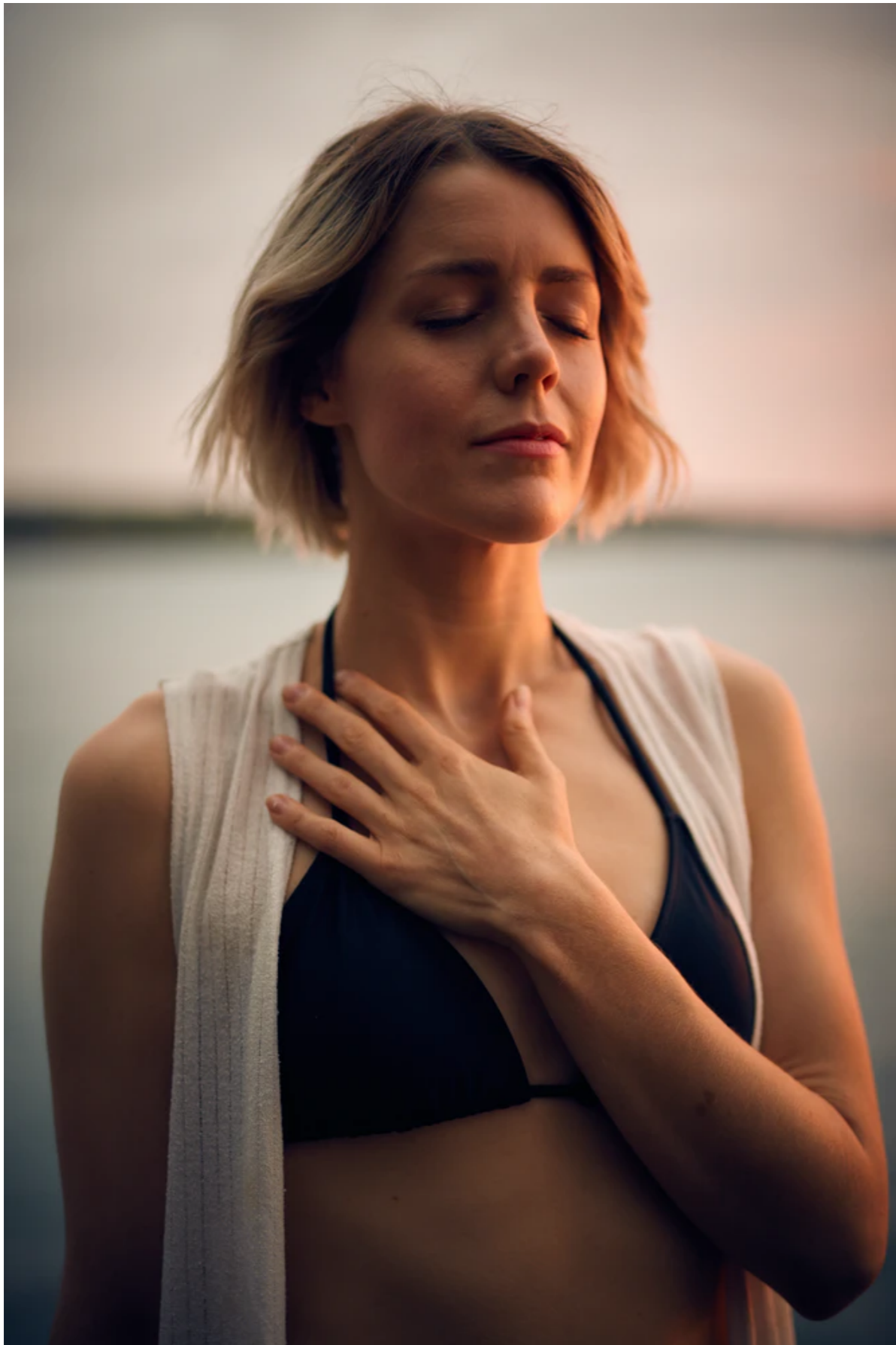
De dagliga lektionerna och meditationerna hittar du alltid på Barncancerfondens YouTube-kanal och kan göras när som helst under dagen. Ett perfekt sätt att introducera medveten närvaro när det passar dig som bäst!



Del 1

Kroppen

I denna lektion kommer du att lära dig tillämpad avslappning och skillnaden av hur det känns i kroppen när vi är stressade eller helt avslappnade.



Del 2

Andetaget

I denna lektion kommer du att lära dig att känna in ditt andetag och hur det hänger ihop med vår kropp och våra känslor.



Del 3

Nuet

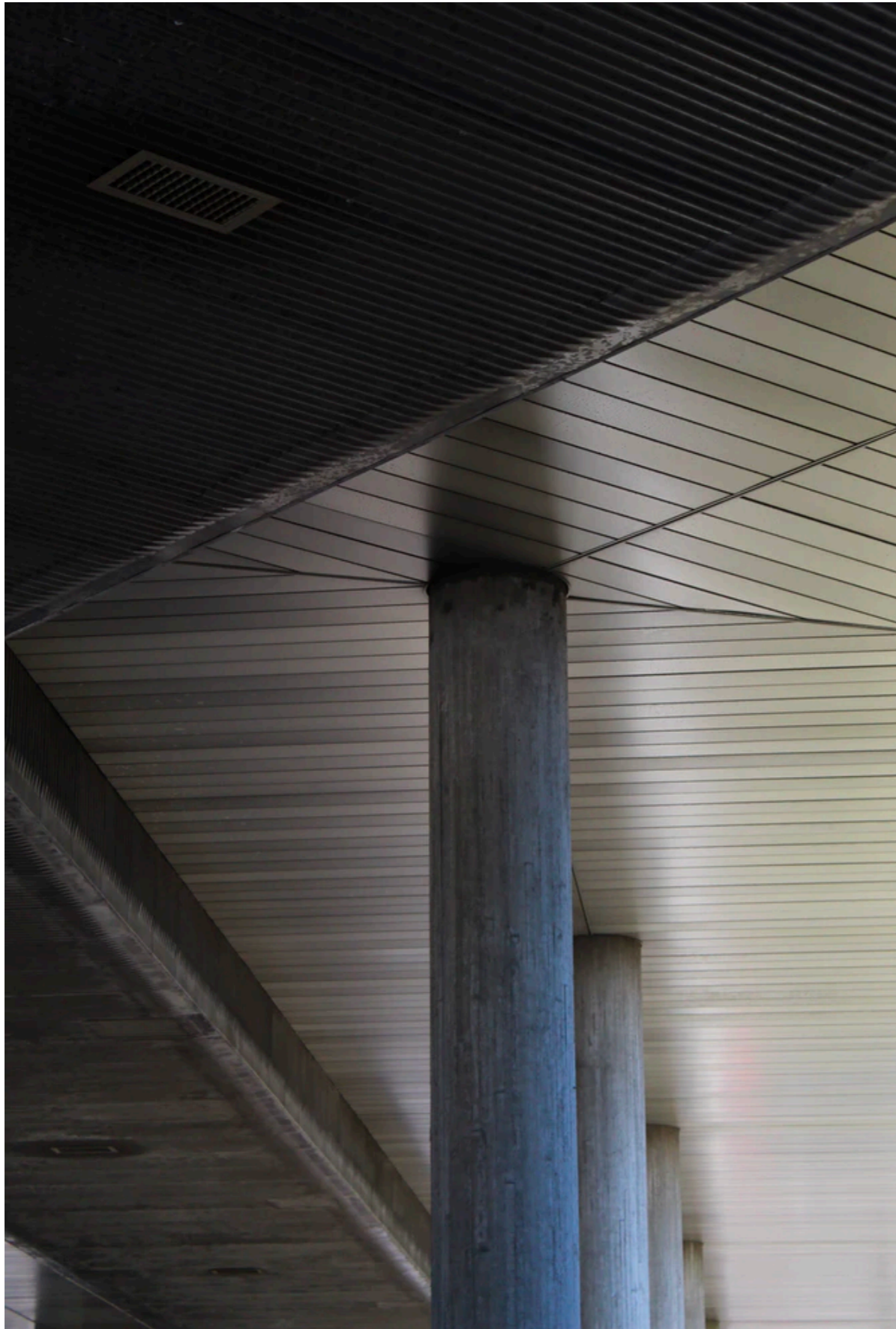
I denna lektion kommer du att lära dig att notera nuet genom att enbart vara i och med din kropp fri från tankar om dåtid eller framtid.



Del 4

Trygg plats

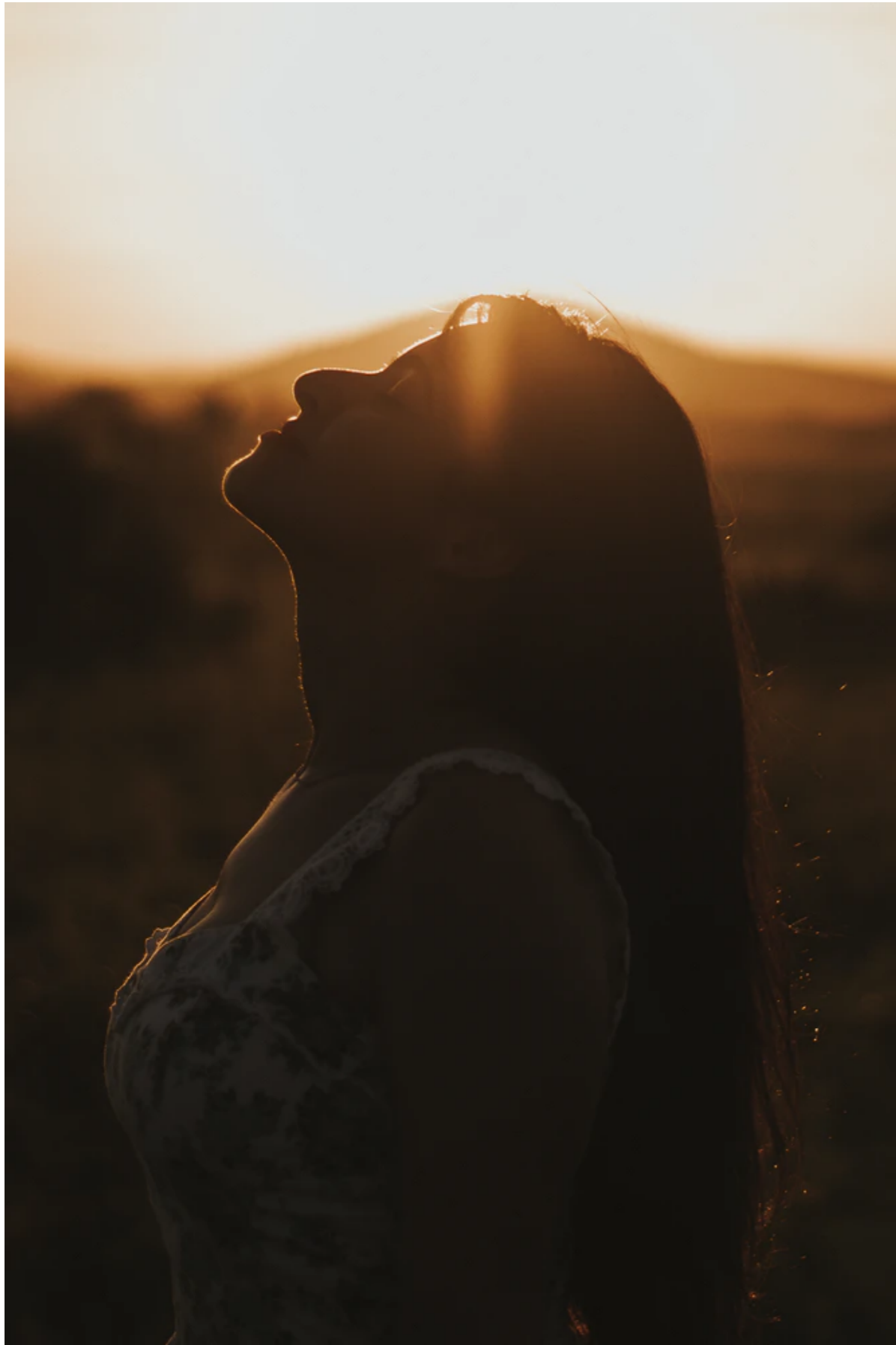
I denna lektion kommer du att få upptäcka din egen trygga plats. En plats av stillhet och lugn dit du alltid kan återvända så snart du behöver.



Del 5

Support

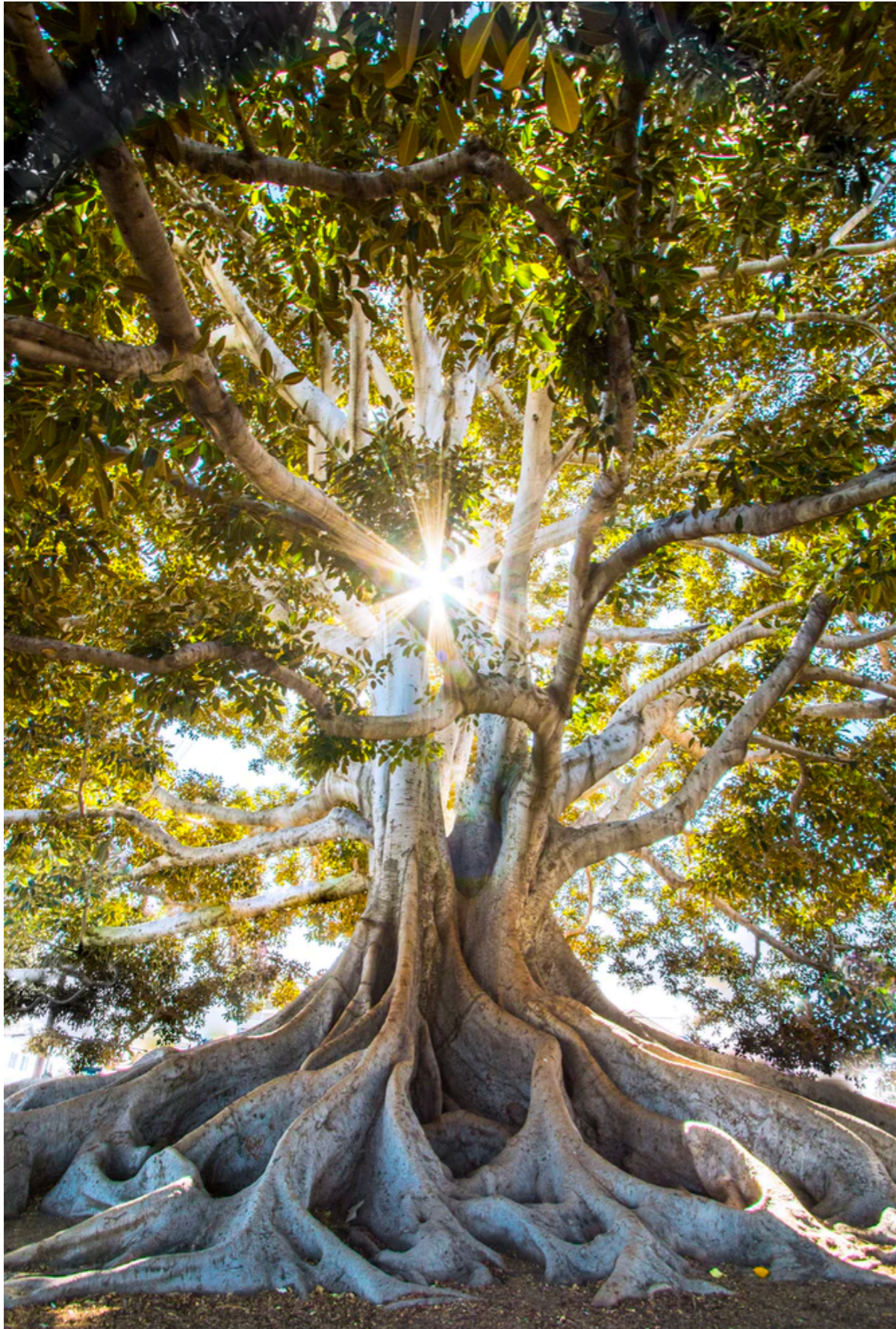
I denna lektion kommer du att få prova olika övningar som kan vara hjälpsamma för att känna dig mer stöttad.



Del 6

Acceptans

I denna lektion kommer du få prova på en icke-dömande inställning till dig själv genom att utforska autentisk rörelse.



Del 7

Livsenergi

I denna lektion kommer du att få möjlighet att uppmärksamma din egen energikropp.



Del 8

Tacksamhet

I denna lektion kommer du att lära dig att uttrycka tacksamhet mot dig själv och din kropp.



Del 9

Självmedkänsla

I denna lektion kommer du att vända blicken inåt för att ge dig själv kärlek, omtanke och självmedkänsla. Självkärlek är roten inom dig från vilket allt växer.



Del 10

Släpp taget

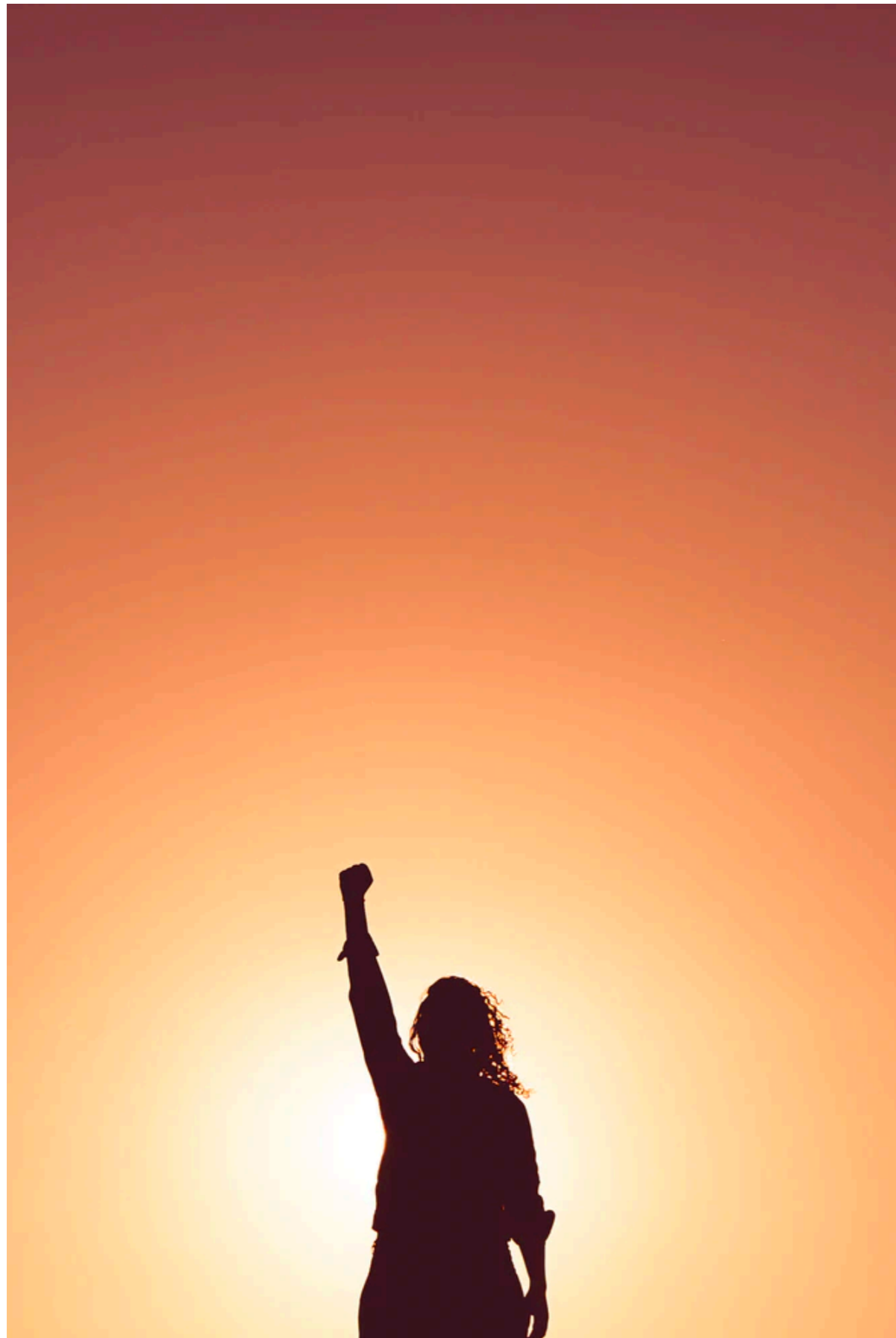
I denna lektion kommer du att få lätta din kropp ifrån onödigt bagage genom att släppa taget om motstånd och det som inte längre tjänar dig.



Del 11

Frihet

I denna lektion kommer du få utforska känslan av frihet med hjälp av frigörande dans. Tillåt din kropp att ta dig dit den vill genom att följa elementens olika toner och tempon.



Del 12

Vilja

I denna lektion kommer du att få utforska vad som händer när vi kopplar samman kroppen med hjärnan och det skrivna ordet.

Kursen LEVA - 12 kurstillfällen (12h)

Kroppsmedvetenhet, acceptans, mindfulness och självmedkänsla

Kursen LEVA är utvecklad av Reine Walfredsson
för Barncancerfonden.

**BARNCANCER
FONDEN**