8. marts, 2021.

**Nu kan du ‘hjælpe’ dit barn fra corona-isolationens nedbrydende påvirkning**

Børn er under voldsomt pres lige nu. Lang tids hjemmeskoling og isolation fra venner og familie, har sat meget store spor i mange børns udvikling.

Forleden kunne vi i Information læse, hvordan [psykolog Louise Lyrstrand advarer om, at vi har nedbrudt børnene](https://www.information.dk/debat/2021/02/kravet-samfundssind-blevet-ekskluderende-form-gruppetaenkning?fbclid=IwAR1QRO4yDtvQAOiBCUkOAxknncZGnkvyURxkP_6Elghe8_bme05vxOERD-4) ved at isolere dem.

*“Man kan ikke hygge sig, når man holder afstand. Det er simpelt. Virkeligheden er, at vi nedbryder de raske, de sunde, ungdommen – ja vores børn. Dem, vi elsker ubetinget”*, fortalte hun.

Og jeg er enig. Derfor har jeg skabt en måde, som børn kan få det bedre på.

Og metoden virker hurtigt.

Det har jeg nedfattet i en bog, som kort fortalt handler om mindfulness for børn.
Titlen er “Min superstyrke-dagbog”.

**Men hvad er mindfulness for børn?**

Børnemindfulness handler om at lære at være opmærksom - men kun på én ting ad gangen.

Det handler om at bremse ned for tempoet og de mange stimulerende indtryk, for at kunne være opmærksom på nuet.

Børnemindfulness er det modsatte af at multitaske, være på flere skærme samtidig eller at skynde sig.

**Hvordan fungerer bogen?**

Bogen er skabt som en dagbog, hvor dit barn hver dag får små, sjove opgaver. Opgaverne lærer dit barn metoden til at opnå mindfulness. Undervejs bliver dit barn bedre til at sætte ord på sine følelser. Og nærværet og tilknytningen til dig (den voksne) stiger i kvalitet.

Arbejdet med mindfulness øger dit barns trivsel, selvværd, selvstændighed, livsglæde og positivitet.

**Hvorfor har JEG skrevet en bog til børn?**

Jeg har skrevet den her bog, fordi jeg til daglig uddanner ledere, sælgere og erhvervsfolk i High Impact Mindfulness, men i lang tid har kunnet se, at behovet for at finde ro og overskud, er mindst lige så stort hos vores børn (jeg har selv en søn og en mere på vej).

Så selvom jeg har haft rygende travlt, har jeg taget mig tid til at finde ud af, hvordan jeg kunne hjælpe vores børn, som lige nu har det svært. Det her er min måde at vise samfundssind på. Jeg ved, hvor stor en forskel mindfulness for børn kan gøre, så derfor har jeg skrevet den her bog.

**Mød Thor Andersen:**

Thor er Danmarks førende ekspert i High Impact Mindfulness. Hver dag underviser han topledere i at beherske nærværet, den gode trivsel og at være mindfull.

Han er far, 40 år gammel og har på egen krop og familie set, hvor stor skade stress og pres kan gøre. Derfor uddannede han sig selv og fandt frem til metoden, som har ledt ham tilbage til livet, glæden og roen.

Den metode deler han nu ud af - også til børn.

---

Læs mere om Thor på [www.thorandersen.dk](http://www.thorandersen.dk)

Kontakt Thor direkte på mobil 53708283.

***Thor er klar til at stille op til interview med kort varsel.***