

Sveriges första mindfulnessappar för androidtelefoner

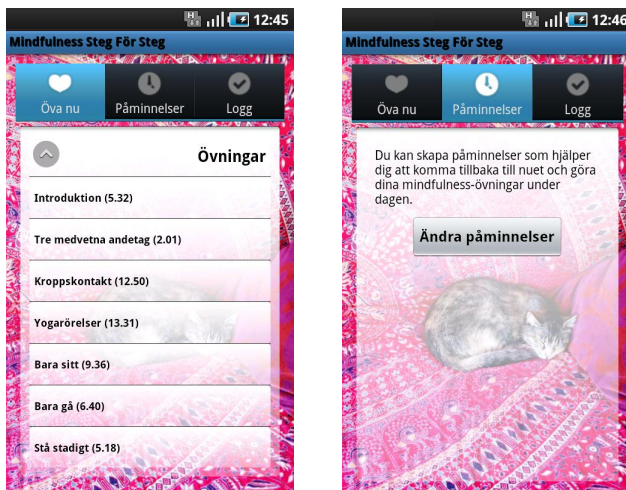
*Nu är de här: Sveriges första mindfulnessapplikationer för androidtelefoner.
- Vi vill göra mindfulness tillgängligt för alla intresserade och ur träningssynpunkt finns det många fördelar med mindfulnessappar, säger psykologen Johan Bergstad.*

I höstas började Martin Ström på [WideMind](#) att ta fram de appar som nu har sett dagens ljus. Först ut var en app till Johan Bergstads nya cd-skiva *Dagliga droppar mindfulness*. Skivan kom strax innan jul och den 29 januari släpptes appen på [Android Market](#).



Dagliga droppar mindfulness-appen

- Så vitt vi vet är det här den första svenska appen till androidtelefoner, säger Martin Ström, som är civilingenjör med en IT-bakgrund. Idag är han mindfulnessinstruktör, psykologstuderande och driver även [Mindfulnessbloggen.se](#). Två ytterligare appar är [Potential Project](#) som vänder sig till näringslivet och en app till den kritikerrosade boken *Mindfulness steg för steg*.



Mindfulness steg för steg-appen

Vecka 7 2011 lanseras app:en till Johan Bergstads populära *Oas – ett träningsprogram i mindfulness* och även gratisapp *Mindfulnessklockan*.

- Jag ser många fördelar med mindfulnessapplikationer. För det första har du den med dig i telefonen och kan lätt lyssna på en övning, till exempel på bussen. Du kan lägga in en påminnelse och även enkelt föra en loggbok över hur träningen går, säger Johan Bergstad.

Johan Bergstad är psykolog och mindfulnessinstruktör. Han har gett kurser och introduktioner för flera tusen personer. Utvärderingar från Johans kurser de senaste åren tyder på att stressnivån under åtta veckors träning ofta går ner med hela 40 %.



*Psykologen Johan Bergstad
ser många fördelar
med mindfulnessappar.*

Foto: Stina Rapp/Dalarnas Tidningar

Johan Bergstad tror att appar kan hjälpa till att göra mindfulnesssträningen lite roligare och mer lättillgänglig för yngre personer.

- Stress, nedstämdhet och oro kryper allt längre ner i åldrarna. Jag tror att man med mindfulnessappar kan hjälpa många av de ungdomar som idag upplever mycket stress i tillvaron, säger Johan Bergstad.

Han anger även ekonomiska och miljömässiga skäl att lansera mindfulnessappar. Eftersom applikationen är helt digital behövs ingen tryckt produkt, vilket blir både billigare för kunden och bättre för miljön. Slutligen lanseras nu även en gratisapp: *Mindfulnessklockan*.

- *Mindfulnessklockan* är en meditationsklocka som då och då ljuder. Varje gång du hör ljudet av klockan kan du stanna upp och ta ett djupt andetag, säger Johan Bergstad, som bor på landet i södra Dalarna.

Där Johan Bergstad bodde tidigare brukade han stanna upp varje gång han hörde kyrkklockan slå:

- Det är märkligt hur lite som behövs för att bli mer närvarande. Jag tror att *Mindfulnessklockan* kan hjälpa många människor att landa i sig själva och det ständigt pågående ögonblicket, säger han.

Kontakta **Johan Bergstad**, **Martin Ström** eller **Marino Assarsson** om du har några frågor:

Johan Bergstad, www.MindfulnessNow.se, info@mindfulnessnow.se, Tel 0225 – 230 35 eller 070 – 640 96 90

Martin Ström, www.WideMind.se, martin@widemind.se, Tel 0733 – 90 66 33

Marino Assarsson, www.FonixConcepts.se, info@fonixconcepts.se, Tel: 0431 – 47 15 80 eller 070 – 32 63 503