

Mindfulness - medveten närvaro



Vad, varför och hur:

Mindfulness är ett sätt att vara, att förhålla sig till livet och det som sker. Det handlar mycket om acceptans och att låta bli att värdera saker som händer, personer man möter, tankar man tänker, känslor man känner och upplevelser man upplever.

Många människor idag upplever stark obalans mellan fritid och arbete. En slags känsla av att inte ha kontroll över sig själv, sina känslor eller över det som händer gör att man upplever livet övermäktigt att hantera. Att träna upp sin förmåga i att vara medvetet närvarande bidrar i hög grad till ett ökat välmående i många avseenden.

Med fokuserad mindfulnesssträning tio minuter varje dag kan du minska din stress, öka din glädje och effektivitet oavsett om det gäller arbete eller fritidssysselsättning. Många människor upplever också en starkt ökad livskvalitet eftersom de, mer medvetet, väljer vilken information de tar in och hur de använder den. Den där känslan av att man måste något för att "alla andra gör" minskar och du har lättare att utgå från dig själv, dina egna tankar och åsikter och dina egna värderingar.

Att öva sig i mindfulness är relativt enkelt och samtidigt en stor utmaning. Många människor som provar mindfulnesssträning blir frustrerade då de tycker att de störs av en massa oväsentliga tankar och känslor som dyker upp. Men att lägga märke till dessa tankar och känslor och bara vara med dem är exakt vad mindfulness handlar om.

Det behövs också regelbunden träning - det räcker alltså inte med att göra en övning en gång som många tror. För bestående resultat krävs regelbunden och återkommande träning - precis som när du tränar i andra sammanhang. Men när du väl startat kommer du att märka resultat relativt snabbt. Och även om du tycker att du inte märker resultat så kan du vara säker på att saker händer. Det är nämligen vetenskapligt bevisat att det sker positiva saker i hjärnan redan efter en kortare tids övning i mindfulness - saker som du inte lägger märke till eftersom det är cellnivå i olika delar av hjärnan.

Så jag tycker du ska börja redan idag - varför inte redan nu - direkt. Prova övningen här nedanför och varför inte göra den varje dag i en vecka och se vad som händer. Om du vill prova lite mer eller en annan variant så kan du gå vidare till sista övningen - SOAS - och börja använda den i ditt dagliga liv.

Lycka till och må väl!

En enkel vardagsövning som tar ca tio minuter att genomföra:

Börja med att välja en plats och en tid då du vara i fred. Stäng av telefonen eller lämna den i ett annat rum, sätt upp en skylt med orden "stör ej" på dörren till ditt arbetsrum om du är på jobbet.

Sätt dig bekvämt på en stol med båda fötterna i golvet och rak rygg. Hitta en avslappnad ställning som symboliserar vakenhet och värdighet. Dra in hakan en aning mot halsen så du inte sträcker nacken obekvämt.

Låt de tankar som kommer dra förbi som moln som rör sig på himlen. Bli inte frustrerad över att du störs av tankar och mentala bilder - att lägga märke till dem, dina känslor och kroppsliga förnimmelser är själva kärnan i medveten närvaro.

Börja med att vara uppmärksam på din andning. Försök inte ändra på den utan bara följ dina andetag in och ut under någon minut. Låt kroppen andas själv och lägg märke till hur den sköter sig själv utan att du behöver anstränga dig det minsta.

När du andats på det här sättet en stund och känner dig lugn så låt ett stilla leende sprida sig över ditt ansikte. Lägg märke till hur leendet gör att alla dina ansiktsmuskler slappnar av och hur denna avslappnande rörelse sprider sig i hela din kropp, andetag för andetag.

Sitt så här med ett leende i ansiktet en stund och bara var, ögonblick för ögonblick. Lägg märke till din andning. Om du vill kan du tyst säga "in" när du andas in och "ut" när du andas ut. Följ din andning ett par minuter och var i den här känslan av avslappning och lugn.

Se om du kan ta med dig den här känslan in i nästa sak du ska göra.

Sträck på armar och ben och rör försiktigt på kroppen när du känner dig redo för det. Öppna ögonen och kom tillbaka till nuet Här och Nu.

Nu är du klar.

Hoppas du gillade övningen och vill prova igen.

SOAS

De olika bokstäverna i SOAS står för:

S = Stanna upp

O = Observera

A = Acceptera

S = Svvara eller Släpp



SOAS är en strategi du kan ta till närhelst du ställs inför en situation och riskerar att tappa kontrollen över dig själv, alternativt för att ta bättre och mer välgrundade beslut i ditt liv. Egentligen är det en bra strategi att använda på vad som helst i ditt liv som kräver att du har full tillgång till hela dig och all din kapacitet.

Det är ganska enkelt att börja använda sig av det här. Det första du behöver göra är att träna upp förmågan att bli medveten om och lär dig känna igen dina egna signaler när du hamnar i situationer som den här ovanför. Att träna upp den förmågan gör du enklast genom att träna mindfulness regelbundet.

När du väl börjar få kläm på det här är nästa steg att (S)tanna upp. Därefter ska du, utan att värdera, (O)bservera det som händer. Nästa steg är att, helt och fullt, (A)cceptera situationen som den är. Och då är chansen stor att du kan ta ett bra och välgrundat beslut kring att (S)vvara och ta itu med utmaningen du ställs inför eller välja att (S)läppa taget om det du inte kan förändra.

Den här strategin kräver också en del övning för att den ska bli lätt att ta till och för att du ska ha den lättillgänglig i alla situationer. Men jag lovar dig att den kommer att göra skillnad i ditt liv när du väl fått kläm på den.

Jag hoppas innerligt att du vågar dig på att testa den här övningen. Den är en guldgruva för alla människor i allehanda situationer för den gör att vi kan ta rationella och logiska beslut lika lätt i vardagen som i pressade situationer. Och då kan vi också få tid och energi över till helt andra och mycket roligare saker i livet.

Många varma hälsningar // LindaB