

MINDFULNESS

i 5 STEG



den här artikeln skall jag försöka besvara dessa frågor och ge dig konkreta förslag på vad du kan göra för att du själv och andra ska må och fungera bättre i kristider.

Pandemin med Covid19 har skakat om oss, skapat stor oro, rädsla, sorg och osäkerhet och på många olika sätt – privat såväl som på jobbet. Mycket är inte som förut. Behovet av att få verktyg som fungerar också nu har snabbt ökat och oavsett hur du drabbats. Många tror dessutom att vi kommer att möta fler pandemier.

På över 100 år har mänskligheten inte upplevt en liknande pandemi. Ingen vet heller hur länge den kommer att pågå. Det väcker starka känslor och det är svårt att förhålla sig till något vi själva eller andra inte har någon erfarenhet av.

Inte heller vet hur det ”nya normala” kommer att se ut.

Vår hjärna och vårt sinne är i hög utsträckning byggda för och tycker om ordning och förutsägbarhet...och inte tider av stor osäkerhet oordning. Vi har på så sätt vår egen biologi emot oss.

Det är med andra ord en stor utmaning för oss att hantera en situation vi aldrig varit i och som vi idag inte kan se slutet på. Dessvärre vet ingen annan heller vad som kommer att ske och hur länge det kommer att ta att komma fram till ett stabilare ”nya normala”!

Men det finns saker som vi kan göra för att må och fungera bättre även i dessa extrema tider av förändring.

Mindfulness är ett enkelt och kraftfullt förhållningssätt som hjälper oss att hantera vad som än pågår.

Mindfulness hjälper oss också att förbereda oss för förändringar i framtiden och till det ”nya normala”.

Ett sätt att i ord försöka beskriva vad mindfulness är:



..att aktivt lägga märke till vad som pågår i oss och runt oss – här och nu, avstå från förutfattade tankesätt, och sedan agera medvetet på det vi uppmärksammat

Här är de 5 stegen



Steg 1 Stanna upp – ofta!

Genom att stanna upp ofta, kanske ta några djupa andetag, sätta dig ner en stund, stiger du ur din autopilot, ditt automatiserade sätt att tänka och reagera. Du ger plats för att mer medvetet se på dig själv och på din situation klarare.

Din medvetenhet om vad som pågår ökar på så sätt liksom din förmåga att hitta fler och flexiblare sätt att lösa problem och gå vidare.

Särskilt viktigt att stanna upp ofta och reflektera är det i tider av förändring och hög grad av stress. Det gäller inte bara för ledare i företag och organisationer utan för de flesta av oss. Vi är alla ledare på något sätt, om inte annat så i våra egna liv.

När vi befinner oss i en helt ny tid av stora förändringar gäller inte gamla sätt att tänka och handla utan nya behövs och att dessa är anpassade till det nya som sker.

TIPS! När du stannar upp

Ställ dig gärna frågan:

Vad är det som pågår?

Ge lite plats för svaret!

Se om det kommer något nytt!?

Prova får du se!

Steg 2. Lugna ditt sinne och din kropp

Genom att stanna upp ofta ökar du ditt lugn och minskar din stress något. Du kan sedan förstärka lugnet med en enkel övning. Ditt sinne blir klarare och stabilare och du kan se fler möjligheter än tidigare. Din kropp slappnar av.

Träning ger färdighet. Du bygger på det här sättet starkare kopplingar mellan dina hjärnceller. Kopplingarna blir sen till nätverk som gör att du lättare och snabbare kommer in i lugn och ro med fortsatt träning.

På köpet ökar du din förmåga att fokusera och du blir inte lika lätt distraherad.

TIPS! Så här tränar du lugn och fokus

Övningen kallas för *andningsankaret* – du riktar uppmärksamheten på ditt andetag och hur det känns i t.ex. magen. Och när din uppmärksamhet far iväg – tar du tillbaka den till andningen – gång på gång. Nätverket för fokus stärks vid varje övning.

En enkel instruktion finns i Mindfulness för nybörjare i ”Andningsövning”

Andningsankaret -det finns många varianter – är en väsentlig del i all mindfulnesssträning och ingår i alla våra e-kurser på olika sätt.

Det är en övning du kan lära dig att göra själv - när som helst - som när du t.ex. väntar på någon eller något.

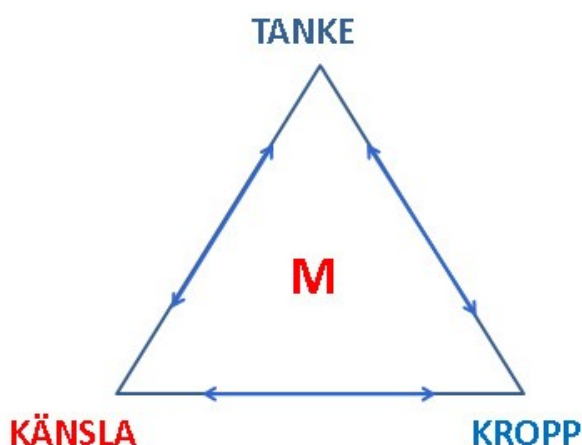
Om du vill träna lugn och fokus lite mer rekommenderar jag vår e-kurs *Prova på Mindfulness för fokus och energi*. Övningarna är på 10 minuter per dag. I kursen ingår förutom fyra olika andningsankare – övningen kroppskanning i tre varianter.

Den övningen minskar stress, ökar avslappning och brukar ge en dos energi.

Steg 3. Lär känna dina tankar, känslor och kropp!



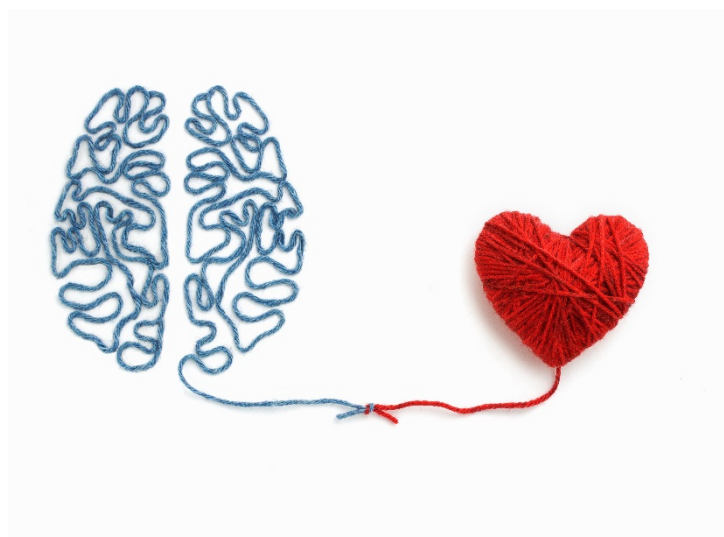
Mindfulness



Att bli medveten om sina tankar och känslor är en viktig del för att kunna reglera och hantera dem i vardagslivet och särskilt i tider av osäkerhet och förändring.

Som bilden ovan visar påverkar tankar, känslor och kropp varandra i ett ständigt samspel. Tankar påverkar till exempel känslor och kroppsliga förmåelser. Påverkan går också åt motsatt håll. Känslor påverkar tankar och kroppsliga uttryck. Liksom kroppsliga förmåelser påverkar känslor och tankar.

Observera att du *har* dina tankar och känslor – du är dem inte!



TANKAR

Hjärnan producerar hela tiden tankar i stor mängd – den är gjord för det, precis som att hjärtat är gjort för är att pumpa blod. Vissa tankar kan du ha nytta av – andra inte.

Med mindfulness blir du mer medveten om dina tankar och inser att de är ett sätt att se på en situation – men inte den enda. Tankar kommer och går.

Med ökad grad av medvetenhet kan du lära dig att välja vilka tankar du skall ge energi och vilka du kan släppa vidare.

Tankar som du kan släppa vidare kan till exempel vara orostankar om framtiden eller tankar på det som hänt. En del sådana tankar behövs förstås för planering och för att lära oss om det som varig. Men när du börjar älta tankar kan de ta över helt och suga ut mycket energi som skulle kunna användas till något annat mer positivt som du kan påverka.

Genom att du blir medveten om dina tankar fastnar du inte lika lätt i dem – utan kan oftare tänka i fler och mer kreativa banor. Se också steg 4.

KÄNSLOR

Vi har våra känslor, de kommer, förändras och går. Vi har fler negativa än positiva känslor. De negativa påverkar oss under längre tid som du kanske märkt. Medan de positiva ganska snabbt rinner av oss.

I vår tid av oro och osäkerhet ökar negativa känslor och det blir lättare att de tar över och påverkar vårt mentala tillstånd så att vi till exempel blir nedstämda, oroliga och tappar energi och motståndskraft.

TIPS! Sätt ord på känslor

Med mindfulness lär vi oss att reglera känslor. Ett sätt är att sätta ord på dem. När vi på så vis ger dem ett namn minskar det ofta i styrka. Till exempel:

Det här är irritation, irritation, irritation... Det här är oro, oro, oro ...

Det här är rädsla, rädsla, rädsla...

OSV

Prova får du se!

Vi försöker också känna var känslorna känns i kroppen – till exempel vid stress.

Var känner du stress i kroppen? Lägg märke till det nästa gång!

Lägg också märke till om och hur känslor förändras.

Om känslorna blir starka kan du alltid rikta uppmärksamheten på andningen (se steg 2) eller på fötterna!

KROPPEN

En tredje del i mindfulnesssträning är att lära sig lyssna på kroppen – på kroppsliga signaler- och inte enbart vara uppe i huvudet och i tankarna.

Kroppen har sin egen visdom. Kroppsliga signaler kommer ofta tidigt och innan vi blir medvetna om känslor och tankar.

Det kan vara direkt farligt att inte lyssna på kroppen.

Jag har som läkare arbetat med många utmattade under ett antal år och skrev boken "Utbrändhet – den nya folksjukdomen" tillsammans med Martin Krauklis. Boken kom ut 2001 (Larsons förlag).

- > Ett kännetecken för de flesta utmattade är att de inte lyssnat på kroppen under lång tid, flera år, utan bara kört på och inte lyssnat på signaler på för hög spänning, värk och än mindre på behovet av vila och återhämtning. De har inte lyssnat på behovet av sömn utan varit uppe i tankarna om allt viktigt som "måste" göras först. De egna behoven har fått stå tillbaka för att till största delen vara till för och hjälpa andra såväl på jobbet som privat enligt devisen "alla andra först - sen jag - om det bli någon tid över".

"Lyssna på kroppen – den är klokare än huvudet" är ofta ett gott råd att ge den som drabbats.

En del i mindfulnesssträningen är att bli mer medveten om egna behov och avgränsa dem mot andras. Du lär dig att sätta gränser vilket är basen för ett hållbart liv i kombination med att känna och ta hänsyn till ditt behov av vila, återhämtning och särskilt till ditt sömnbehov.

Enklaste sättet att lära dig hantera tankar, känslor och kroppsliga förnimmelser är du, efter att du tränat med enstaka övningar i Mindfulness för nybörjare, går igenom en e- kurs – gärna med en instruktör. Kan göras on line! Fungerar utmärkt.

Förslag:

- > *Här&Nu programmet* – 20 min/dag. Sveriges populäraste i mindfulness- träning
- > *Mindfulness vid stress* – 10 min/dag. Används mycket av företag tillsammans med coach.

Se vår hemsida – www.mindfulnesscenter.se

Allra effektivast är att gå vår instruktörskurs. Att lära ut till andra är det bästa sättet att lära sig något. Denna erfarenhet stämmer också när det gäller att förstå vad mindfulness är och kan ge.

Att gå en instruktörskurs är dessutom spännande och utvecklande för egen del. Det har vi många, många exempel på. Vi har deltagare från ett hundratal olika yrkesområden som gått instruktörskursen. Många går utbildningen bara för sin egen del. Totalt har hittills 2 800 instruktörer som diplomerats.

Ett omdöme som vi får ofta är:

”Den bästa investeringen jag gjort i mitt liv”



Det fungerar ypperligt med Zoom, över förväntan. Jag upplevde en nära, varm närvaro och jag tycker det funkar väldigt bra att utöva Mindfulness på det här sättet.

Erik Jonsson, april 2020

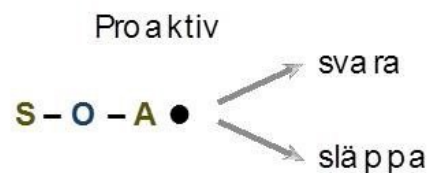
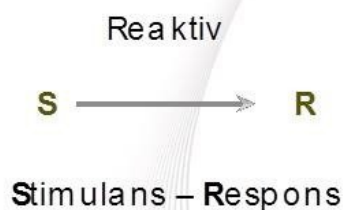
Steg 4. Påverka det du kan! Släpp resten!

Det här steget bygger på de föregående. Här lär du dig att skilja på att vara reaktiv eller proaktiv.

Många av våra reaktioner i vardagen är automatiserade, närmast reflexstyrda och följer stimulus och responsmodellen. Något säger något, något händer och snabbt svarar vi utan att se att vi har ett val.

Det här är *det reaktiva svaret*. Det är vanligt inte minst i nära relationer som du kanske märkt.

Reaktiv eller Proaktiv? Hur agerar jag?



Den här bilden visar hur vi genom att utveckla vår medvetenhet kan komma ur vår autopilot.

Det vi tränar i mindfulness är att kunna agera mer proaktivt.

Modellen vi använder kan sammanfattas S O A S

- > **S**:et står för **stanna upp** (se steg 1.)
- > **O**:et står för observera – tankar, känslor, kroppsliga förnimmelser (steg 3.)
- > **A**:et står för att se och **acceptera** verkligheten som den är - just nu. Så att vi utgår från verkligheten när vi kommer till Svara eller Släppa. Vi ser verkligheten som den är och inte som vi önskar att den skulle vara.

En påminnare i vardagen för det är ”det är som det är”. Den frasen kan vara bra att ha med sig när det inte blir som vi vill eller förväntat.

Frasen hjälper oss också att inte kämpa emot verkligheten när den inte går att påverka. Med acceptans i meningen att se verkligheten som den är sparar vi mycket energi.

Att stanna kvar i hur det borde vara, i stället för att acceptera verkligheten som den är, bidrar till att negativa känslor stannar kvar vilket tar onödig energi och sliter på oss.

- > **S**:en står för att antingen **Svara** dvs göra något åt det vi har observerat - om vi kan och vill - just nu! Eller **Släppa** taget och låta det vara - just nu!

Efter lite träning kan vi öka vår medvetenhet om hur mycket som egentligen går att släppa och inte ödsla onödig energi och oro åt det vi för stunden inte kan påverka.

Träna gärna SOAS i vardagen på situationer i arbets- och privatlivet.

I tider av oro, osäkerhet och förändring är SOAS – rätt använt en stor hjälp för att hantera mång olika situationer på kort såväl som lång sikt.

Bäst tränar du SOAS genom att gå en e-kurs under instruktörs ledning och allra bäst genom att gå instruktörskursen.

Steg 5. Medkänsla med dig själv – gör livet lättare!

Medkänsla betyder egentligen att "lida tillsammans" men är i grunden en positiv känsla som gör att människor visar att de bryr sig om sig själva och andra och är villiga att hjälpa när så behövs.

Medkänsla sliter inte, visar forskning. Det gör däremot empati i meningen att känna en annans smärta som sin egen.

Den svåra delen är oftast att visa medkänsla med sig själv när vi drabbas av svårigheter och inte minst när lidandet drar ut på tiden som till exempel under pandemin.

Syftet med medkänslan är inte att ta bort lidandet utan att minska det och göra det lite lättare att leva.

Det positiva är att det går att träna upp medkänslan med sig själv och även med andra genom träning med vardagsövningar och korta meditationer.

Medkänslan minskar trycket, ångesten, och gör oss mer motståndskraftiga mot stress och utmattning.

Medkänsla är en viktig del i mindfulnesssträning genom det öppna, vänliga och icke dömande förhållningssätt som mindfulness innefattar

Medkänslan kan sedan tränas mer specifikt också med hjälp av e-kurs i medkänsla utan eller med instruktör.

Verkningsfullast för att öka din medkänsla (mycket med dig själv) är att gå instruktörskursen – det har vi 1000-tals exempel på.

Den bygger på Här&Nu programmet och är positivt utvärderad i forskning och har använts i Sverige i 15 år.

Mindfulness är ett enkelt och kraftfullt verktyg för att hantera kriser, osäkerhet, dålig självkänsla, relationer, stress och för att hitta balansen mellan arbete och fritid **samt för att behålla lugn samt vara kreativ och klartänkt i oros- och förändringstider.**

Med mindfulnesssträning får du verktyg som du kan använda inom de flesta livsområden och under resten av livet – professionellt såväl som privat.

För bra för att vara sant!?

Prova får du se!

