

Mindfulness

Mindfulness är en uråldrig **metod som kan hjälpa dig att hitta balans i livet**. Med regelbunden övning kan den bli ett sätt att **minska stress och oro**.

Mindfulness tar fasta på ögonblicket. I översättning betyder mindfulness sinnesnärvaro eller medveten närvaro. Det är ursprungligen en meditationsmetod inom buddismen som använts i tusentals år.

Öva på närvaro

Metoden för mindfulness är enkel men kräver regelbunden övning för att ge bästa resultat. Du kan naturligtvis ha glädje av tankarna bakom mindfulness även om du inte har möjlighet att ägna metoden så mycket tid. Du kan öva på närvaro och att uppleva vad som händer runt omkring dig när som helst. Tänk på och känn dofterna när du lagar mat, se grönsakernas färgnyanser och upplev smakerna i maten. Fånga nuet, helt enkelt.

Andningen bästa stödet

I mindfulnessmeditation använder du framför allt andningen för att vända uppmärksamheten mot ditt inre. Gör en enkel övning så här:

1. Sätt dig med rak rygg på en stol, gärna utan att luta dig mot ryggstödet. Om du har en meditationspall/kudde går det också bra.
2. Fäst din uppmärksamhet på andningen – blunda om det känns bra. Fokusera på andningen, lyssna på andetagen.
3. Känn var du har andningen, i bröstet eller magen. Följ inandningen hela vägen in i ett ordentligt andetag. Följ sedan utandningen hela vägen ut. Fortsätt så. Du upptäcker att det finns fullt av tankar, det är helt normalt. Se tankarna, släpp dem och kom tillbaka till andningen.

Genom att tänka på andningen är det lättare att lugna ner sig. Så fort du känner tecken på oro kan du ta tre långsamma andetag. På så sätt kan du stanna upp, samla uppmärksamheten och få distans till dina tankar och känslor.

Acceptera dina tankar

En annan viktig del av mindfulness är acceptans. Genom att försöka acceptera dina tankar i meditationen – både de positiva och de negativa – kan du bli mindre dömande både mot sig själv och mot andra. Det hjälper dig att landa i dig själv. Att lära sig acceptera sina tankar och känslor och förstå att de bara är tankar och känslor kan kännas som en befrielse. Då är det lättare att inse att du duger som du är.

Samband mellan låg självkänsla och stress

Det finns ett starkt samband mellan stress, höga prestationskrav och låg självkänsla. Det innebär att du lätt fastnar i negativa tankemönster. Med hjälp av mindfulness kan du lära dig förstå att du duger och att det är okej att inte vara perfekt. När du har distans till dina tankemönster och kan se dem på avstånd är det sedan lättare att göra medvetna val i stället för att bara köra på i gamla hjulspår.

Om du har en bra självkänsla blir du inte lika lätt fixerad av att prestera på topp hela tiden. Du får också lättare att säga ifrån och unna dig avkoppling. Mindfulness hjälper dig på så sätt att hitta möjligheter till återhämtning. Återhämtning är bland det allra viktigaste för att klara av livets olika påfrestningar.

Uppmärksamhet på nuet

Den största utmaningen i mindfulness ligger i att fästa uppmärksamheten på vad som händer just nu. För det är bara just nu vi kan leva, växa och uttrycka våra känslor. Det är nuet vi går miste om när vi ägnar åt oss åt att planera eller oroa oss för framtiden. Samma sak händer när vi grämer oss över saker som redan hänt.

Mindfulness i praktiken

Prova mindfulnessövningar i vardagen:

- Följ tre in- och utandningar när du känner dig uppjagad eller stressad. Vänd hela din uppmärksamhet mot andningen.
- Börja med att sitta stilla i fem minuter och koncentrera dig enbart på in- och utandningen. Upprepa varje dag. Efter lite träning går det att stå en stund var som helst, i kön, när du handlar eller på bussen.
- Sitt stilla och njut länge av en kopp te eller kaffe. Känn doften, smaken, värmen ... Blunda om det är lättare.
- Naturen kan hjälpa dig att känna nuet – uppmärksamma ljud, dofter och färger under en skogspromenad.

När du befinner dig i en känslös situation, stanna upp och upplev din andning för att kunna möta det svåra. Utforska hur det känns i olika delar av kroppen utan att värdera din upplevelse. Bara notera och se vad som händer, ögonblick för ögonblick.

- Ta en promenad utan klocka, utan tid att passa. Öppna alla sinnen – ljudet av fågelkvitter, vindens smekning mot din kind, solens varma strålar eller regnets våta beröring. Känner du doften av årstiden?
- Stanna då och då upp och observera din omgivning – och var närvarande i det du uppmärksammar. Om du till exempel går i en park och ser hur mycket blommor som finns i en rabatt noterar du hur dina sinnen registrerar detta.
- Om du har spänningar eller lindrig värk, möt obehaget genom att sitta eller ligga ner och samtidigt uppleva både andningen och förnimmelsen av spänning eller

värk i kroppen. Observera hur kroppsförnimmelserna kommer och går, hur de ständigt förändras.

- "Kura skymning" en skön kväll, se skymningen falla och solen gå ner. Notera färgskiftningar och ljuden omkring dig.
- Känn dofterna när du lagar mat. Se grönsakernas färgnyanser, känn smakerna, tänk på vad du gör i varje moment. Hur känns det att skära igenom löken? Gör det till en daglig vana att vara närvarande när du till exempel lagar mat, sitter vid matbordet eller dricker en kopp te.

Litteraturtips

Mindfulness – en väg ur nedstämdhet, Mark Williams med flera (2008)

Mindfulness i vardagen, Ola Schenström (2007)

Mindfulness: en väg att hantera smärta, Vidyamala Burch (2011).

-