

Lev i nuet med *skärpa, lugn och effektivitet*

Mindfulness är ett hett tema för dig som vill växa på ett personligt plan. Forskning visar på massor av positiva effekter – bland annat minskad stress, ökad känsla av kontroll, lugn, lycka, empati och livskvalitet. Under våren lyssnade jag på en föreläsning på detta tema och föreläsare var Cecilia Åkesdotter en trovärdig och professionell föreläsare med hjärtat på rätta stället. Nedan följer en förkortad version av föreläsarens egen sammanfattning från föreläsningen.

Cecilia Åkesdotter är civilekonom, instruktör och en av Sveriges främsta experter på mindfulness. Med visdom, en annorlunda livshistoria och sin behagliga framtoning väcker hon tusentals hjärtan. Hennes publik kommer från hela svenska folket - näringslivet, offentlig verksamhet, nätverk och privatpersoner.

Mindfulness – medveten närvaro, sinnesnärvaro eller medveten närvaro i nuet.

När du uppslukas av något som du upplever som intressant, meningsfullt eller viktigt kommer du automatiskt in i ett tillstånd av närvaro. Likaså när du ägnar dig åt något som får dig att känna sann glädje – är du närvarande helt och fullt. När du umgås med människor där tiden försvinner, då är du också i ett naturligt tillstånd av närvaro.

Man skulle kunna benämna dessa aktiviteter som att de utförs i ett tillstånd av total koncentration, fokus och/eller uppmärksamhet.

Att vara närvarande ger en mängd positiva effekter såväl kroppsligt, känslomässigt som mentalt. Dessutom påverkas människor runt omkring en närvarande människa på ett positivt sätt.

Vi har alla varit totalt närvarande i ögonblicket, i nuet som barn. När vi var barn var vi närvarande - fast omedvetna om vår närvaro. Nu när vi är vuxna kan vi lägga till ytterligare en dimension och vara medvetet närvarande i nuet, det vi kallar för mindfulness.

Historik

1979 startade Jon Kabat-Zinn, professor och läkare, The Stress Reduction Clinic i Massachusetts, USA. Kroppsligt sjuka patienter fick genomgå ett åtta veckor långt träningsprogram, med 45 minuters träning dagligen, i syfte att reducera stressnivån.

Programmet utformades med inspiration både från buddismen och hinduismen.

Konceptet som fortfarande är aktuellt innehåller fyra delar; kroppsscanning, rörelseyoga samt sittande och gående uppmärksamhetsträning. Det koncept som Jon Kabat-Zinns presenterar visar några olika sätt för att nå medveten närvaro. Men det finns oändligt många andra övningar som leder till ett tillstånd av medveten närvaro.

Det är viktigt att betona att mindfulness är religiöst och politiskt oberoende. Mindfulness handlar i all sin enkelhet om en avskalad uppmärksamhetsteknik. Kunskaperna om mindfulness har spridits världen över och intresset har vuxit sig enormt stort både internationellt och här i Sverige. I USA finns det över 200 kliniker som baserar sin verksamhet på mindfulness.

Mindfulness i praktiken

Mindfulness innebär i praktiken att vara uppmärksam i nuet och möta varje stund med acceptans, att acceptera verkligheten som den är – dig själv och din omgivning.

Det accepterande förhållningssättet innebär att upptäcka nuet nyfiskt, utforskande, värderingsfritt och med ett tillåtande förhållningssätt. Mindfulness handlar om att möta verkligheten som den är utan värderingar. Nyckeln till närvaron är att återuppta kontakten med nuet.

Användningsområden

Stresshantering

Mindfulness är kanske mest känt som ett effektivt stresshanteringsverktyg. De flesta människor upplever stress i arbetslivet och/eller i livet som helhet. Det är vanligt förekommande att älta det som varit och oroa sig för framtiden, vilket i sig skapar stress. Men genom att vara medvetet närvarande i nuet kan vi uppleva lugn även om det stormar runt omkring oss.

Personlighetsutveckling

Mindfulness främjar den personliga utvecklingen eftersom det leder till ökad medvetenhet om tanke- och känsloliv, kroppen och beteendet.

Förhöjd kvalitet, effektivitet, produktivitet och lönsamhet

I yrkeslivet är mindfulness en tillgång för hela personalstyrkan, både för chefer med personalansvar och för övrig personal. Med hjälp av mindfulness utvecklar personalen en tydlig och förtroendeingivande kommunikation med ökad respekt, acceptans och medvetenhet. Egenskaper som gynnar såväl interna som externa kontakter i organisationen.

Yrkesgrupper som arbetar med bemötande och professionella samtal har direkt nytta av att praktisera mindfulness, exempelvis personal som arbetar inom handel, bank, turism, information, rådgivning, vård, omsorg och skola.

Eftersom mindfulness handlar om fördjupad koncentration ökar kvaliteten i allt som utförs, och främjar relationer i såväl arbetet som det privata livet.

Det innebär att ställtiderna minskar och det du gör blir rätt direkt, vilket innebär att du sparar tid.

Medveten närvaro

Metoden för att komma till ett tillstånd av medveten närvaro består av två delar, dels att vara uppmärksam i nuet och dels att möta nuet med full acceptans.

I nuet existerar du själv och din omgivning. Du kan vara uppmärksam på dig själv och dina tankar, känslor, din kropp och dina sinnesupplevelser och reaktionsmönster.

Du kan i din omgivning vara uppmärksam på människor, miljöer, natur och djur.

När du exempelvis möter en person, observerar du han/hon först, det innebär att du helt enkelt får syn på personen och sedan betraktar personen helt fritt från värderingar. Detta är mindfulness i sin enkla form.

När du börjar bli medveten om dina tankar och känslor vid träning av mindfulness kommer du troligen att inse hur ofta du värderar och dömer andra människor utifrån dina egna förutfattade meningar.

Om du iakttar dina tankar och känslor kommer du att bli medveten om vilka värderingar du sätter. Din medvetenhet om dig själv, dina tankar och känslor ökar, och är ett första steg till ett medvetet val att förändra dina föreställningar. Du har alltid ett val att släppa tankar och föreställningar, förändra dem eller att välja att hålla fast vid dem.

Så småningom kommer träningen att leda till att du blir mer och mer medveten om dig själv och att du oftare kan möta personer utan att värdera, döma eller att sortera utseende, uttalanden, beteende som bra eller dåligt.

Nycklar att komma till nuet

Nuet kan inte mätas. När vi vilar med vår uppmärksamhet i nuet då upplever vi tidlöshet.

Nuet är tidpunkten där historien övergår till framtid. Inget nu är exakt som något tidigare! Det innebär att det finns nya träningstillfällen för uppmärksamhetsträning i varje ögonblick.



- **Andningsnyckeln** - Andningen är central för att nå ett tillstånd av medveten närvaro. Andningen hjälper dig att förankra dig i nuet och är den mest använda nyckeln för att komma till en medveten närvaro i nuet. Andningen bär du alltid med dig, den väger ingenting, är osynlig och du kan alltid använda dig av den. Andningen fungerar som en brygga mellan kropp och sinne och när du riktar uppmärksamhet på andningen kommer andningsfrekvensen automatiskt att sjunka. Lugnare andning påverkar kroppen lugnande. En lugn kropp lugnar sinnet och tvärtom. En lugnande spiral startar i och med att uppmärksamheten riktas till andningen.

- Kroppen befinner sig alltid i nuet – därför är det en hjälp för dig att vara uppmärksam med hjälp av kroppens sinnen – känsel, syn, lukt, smak och hörsel. Uppmärksamhets träning via kroppssinnen kan göras både när kroppen är i stillhet och när kroppen är i rörelse.

- Naturen befinner sig alltid i fältet av när-

varo – vistelse i naturen hjälper dig att komma i kontakt med nuet.

- Djur är alltid närvarande i nuet – att vistas med både tama och vilda djur hjälper dig att bli mer närvarande.

- Vistelse med närvarande människor – är ett värdefullt stöd i din uppmärksamhets träning.

AOM - Accepterande Observation som leder till ett Medvetet val

AOM är en förkortning för en metodsekvens inom mindfulness som kan vara till hjälp att praktisera i stressituationer.

Vid exempelvis bilköer vid obehagliga besked, otrevliga möten eller hög arbetsbelastning. När du exempelvis ser den stillastående, långa bilkön framför dig kan du göra en accepterande observation. Bilkön finns ju där. När du blir medveten om att du har ett val att välja förhållningssätt i varje situation i ditt liv, då kan du släppa autopiloten. Du kan välja att vila med uppmärksamheten i nuet - andas, kom i kon-

takt med nuet och uppleva lugn. Eller så kan du fångas av den stressfyllda situationen och bli upprörd och befinna dig i ett stresstillstånd som skapar irritation, oro och obehag.

-Vilket val är smartast för ditt välbefinnande?

Daglig uppmärksamhetsträning vid bestämda tider

Vill du testa vilka effekter uppmärksamhetsträning har i ditt liv rekommenderar jag dig att träna uppmärksamheten disciplinerat, exempelvis varje

morgon,
lunch eller
kväll 10 - 15
minuter på
en plats där
du får vara
ostörd.

*”vi är som mest olyckliga
när våra tankar vandrar
framåt eller bakåt i tiden.
När vi lyckas att vara
närvarande i nuet är vi
som mest lyckliga”*

Många upplever att det är en fördel med att starta dagen med uppmärksamhetsträning, då träningen sätter en ton för resten av dagen och påminner dig om, att du kan integrera närvaron naturligt i dina dagliga sysslor.

Integrera mindfulness naturligt i vardagen

Styrkan med mindfulness är att du kan träna din uppmärksamhet att vara i nuet i alla situationer, både på arbetet och på fri-

tiden. Och när du väl kan tekniken fullt ut tar det ingen extra tid. Då integrerar du bara det närvarande tillståndet med det du ändå gör

Några råd när du förändrar ett beteende

Det tar omkring tre veckor att förändra ett beteende till en naturlig vana – så håll ut. Ge dig själv tre veckor och utvärdera sedan. Att bli närvarande är en färdighet som kan tränas upp precis som vilken färdighet som helst. Ju mer du tränar, desto mer kommer din upplevelse av närvaro i nuet att förfinas och förstärkas. Du kommer att upptäcka nya dimensioner under resans gång. Ett rikare liv väntar dig.

Njut av din egen närvaro! Den senaste forskningen visar att vi är som mest olyckliga när våra tankar vandrar framåt eller bakåt i tiden. När vi lyckas att vara närvarande i nuet är vi som mest lyckliga.

Boktips

- Mindfulness i hjärnan, Åsa Nilsson, Natur och kultur, 2010.
- Mandelträdet i din trädgård Uppmärksamhetens under, Thich Nhat Hanh, Carlhedens förlag, 1996.
- Vi är redan framme! Thich Nhat Hanh, Eva Bellander, 2005.
- Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro, Åsa Nilsson, Natur och Kultur, 2004.
- Vart du än går är du där – Medveten närvaro i vardagen, Jon Kabat-Zinn, Natur och Kultur, 1994.
- Minska din stress med meditation, Andries J. Kroese, Natur och Kultur, 2003.
- Lycka nu: en praktisk guide i mindfulness, Titti Holmér, Bonnier Existens, 2009

CD-tips

- Närvaro i nuet – Öka ditt välbefinnande med mindfulness Teori och fem praktiska övningar, Cecilia Åkesdotter, Livsutveckling, 2009

Beställning via www.akesdotter.se

Lillemor Nordenhammar

internationella
munhälsodagen
Läs mer på
munhalsodagen.se