

FAKTA

Cecilia Åkesdotter
Ålder: 48.
Bor: Linköping.
Familj: Maken **Dag** och deras två söner på 10 och 13 år. En son på 28 från ett tidigare äktenskap. Ett barnbarn.
Aktuell: Seminarieturné om mindfulness och boken "Närvaro i nuet" som kommer ut i vår.

Mrs Mindfulness

Cecilia Åkesdotter läkte sin själ – nu hjälper hon andra

2002 hamnade Cecilia på hjärtintensiven i Linköping, men det var inget fel på hjärtat. Det blev en vändpunkt och hon började fundera över hur hon levde sitt liv.

Mindfulness hjälper oss vara i nuet. Men det är också en metod för att komma till rätta med ett förflutet. Så var det för Cecilia Åkesdotter som nu gör succé med sina föreläsningar om mindfulness, medveten närvaro. Men innan hon kunde göra det var hon tvungen att "hela" sig själv.

Av Eva Bergstedt Foto: Pia Molin/Östgöta Correspondenten

Vid det här laget har tusentals personer lyssnat på Cecilia Åkesdotter när hon föreläst och hållit kurser i mindfulness. Hon är flitigt anlitad av arbetsplatser runt om i Sverige och har också öppna föreläsningar dit en intresserad allmänhet kan komma och lyssna. Hennes föreläsningar handlar om hur man med enkla övningar i att värderingsfritt betrakta sig själv och tillvaron här och nu ska kunna uppnå ett större lugn, öka koncentrationen, förbättra hälsan och minska stressen. Medveten närvaro som metod används numera inom vården, bland annat inom psykiatri och inom kroppsmedicinen för att hantera värk. Tidigare jobbade Cecilia Åkesdotter som civilekonom på Saab Scania i Linköping. Men hon bestämde sig för att helt styra om sitt liv. I dag leder hon kurser i mindfulness och har inga planer på att återgå till en civilekonomtillvaro.

VAD VAR DET SOM FICK henne att ändra inriktning i sitt liv? Förändringen gick i etapper under flera år, via skilsmässa, möten med människor som inspirerade henne till att tänka på nya sätt och insikter om sig själv. Men livet snurrade till och från på i ett på tok för snabbt tempo. – 2002 hamnade jag på hjärtintensiven i Linköping. Jag hade då två små barn med min nya man. Den yngsta pojken sov inte på nätterna, det här pågick under två år. Jag fick aldrig någon djupsöm och hade hjärtrusningar. Det var inget fel på Cecilias hjärta. – Men läkaren tittade allvarligt på mig och sa att jag måste tänka mer på mig själv och mitt eget

välbefinnande. Hon tyckte jag på allvar skulle fundera över vilket liv jag ville leva. Det gjorde Cecilia. **EN VÄNNINNA** introducerade henne in i mindfulnessläran. Den metoden blev en vändpunkt och en hjälp för Cecilia att bli friskare både till kropp och själ, och det gjorde att hon bestämde sig för att själv utbilda sig till instruktör. Men svaret på varför hon övergav det trygga "fastajobblivet" finns också i hennes mycket speciella barndom och i en vacklande hälsa som följt henne genom åren. Om man ser till utsidan av Cecilia Åkesdotter är det svårt att tro att hon överhuvudtaget har haft

” På grund av min speciella barndom har jag ofta känt mig annorlunda ”

några större utmaningar i livet. Hon är vacker och välbevarad, ser ut som hälsan själv. Men mina avundsjuka, slarvigt tänkta tankar om att ett vackert ansikte skulle vara detsamma som en slags ytlighet visar sig naturligtvis vara fel. Cecilias barndom präglades av att hon

hade mycket svåra eksem. – Hela jag var ett sårpaket som barn, jag var inlindad i gasbindor. Under de värsta perioderna var det bara huden på nästippen som var frisk. **FÖRÄLDRARNA SÖKTE** hjälp både inom sjukvården och inom alternativ medicin, men ingens fanns bot. Möjligtvis lindring under en kortare period, men sedan kom eksemerna tillbaka. Cecilia har inte många ljusa minnen från sin uppväxt. Hon kommer ihåg hur det var

annorlunda och utanför. Det här är erfarenheter som hon idag kan använda sig av i arbetet som mindfulnessinstruktör. Vissa kurser är inriktade mot att få en bättre självkänsla, andra handlar om empatiskt bemötande, ytterligare andra om att förbättra effektiviteten och minska stressen på jobbet.

DET FINNS ETT CENTRALT ord inom mindfulness och det är ordet acceptans. För Cecilia blev detta ord avgörande för hennes eget tillfrisknande, både fysiskt och psykiskt. – Jag kunde till slut möta min barndom med acceptans, få fatt i de känslor som hade skapats genom åren. Det fanns en enorm ilska inom mig att vara fångad i en sjuk och kraftlös kropp där jag inte fick utlopp för den jag egentligen var. I stället för att stänga inne alla känslor som

vänd

MEDVETEN NÄRVARO RUSTAR OSS MOT STRESS

Mindfulness handlar om att vara närvarande i nuet. Att ta in hela tillvaron som den är, här och nu, utan att värdera den. Den som tränar regelbundet på detta genom meditationsövningar blir bättre rustad att möta vardagens stress och utmaningar. Mindfulness är en meditationsteknik med rötter i zenbuddismen.

Åsa Nilsson, psykiater och författare har introducerat mindfulness i Sverige för en bredare publik. Professor emeritus **Jon Kabat-Zinn**, University Hospital i Massachusetts, var den förste att introducera mindfulness i modern västerländsk medicin.

Källa: mindfulness.se

Cecilias tre tips som gör dig närvarande här och nu:

UNNA DIG 10 MINUTERS-GÅVAN
 Ge dig tio minuter om dagen med NU-fokus, t ex genom att bara sätta dig ned och uppmärksamma ljuden som de kommer till dig. Bara vila i den ljudbilden som omger dig i nuet. Om du märker att du i stället uppmärksammar något annat, så kom tillbaka till ljudbilden om och om igen.

SKAFFA NU-TRIGGER
 Bär exempelvis en sten i din ficka eller ha den fram-

för dig på skrivbordet. Kom i kontakt med nuet då och då under dagen genom att känna på stenens form och temperatur, lukta på den, se på stenens färgnyanser och strukturer.

GÖR NU-PLANERING
 Sätt dig ner och planera din dag eller din vecka. Lägg gärna in fria zoner i planeringen för oförutsedda händelser. Var sedan fokuserad på ett moment i taget.



Cecilia Åkesdotter var tidigare chef på Scania. Nu håller hon kurser i mindfulness på arbetsplatser, främst för chefer.

forts

” Jag kunde till slut möta min barndom med acceptans, få fatt i de känslor som hade skapats genom åren ”

fanns lagrade så mötte jag dem nu i vuxen ålder, om och om igen. På så vis kunde jag också äntligen acceptera det som blev min barndom, sätta punkt och gå vidare.

Hur gjorde hon, rent konkret, för att nå dithän?

Det gäller att komma i kontakt med känslan, förklarar Cecilia.

– Att försöka påminna sig om hur olika situationer kändes, prata med människor som kan väcka

upp minnena – jag hade till exempel många samtal med min mamma. Kanske möta känslorna av utanförskap en massa gånger, inte fly ifrån dem, vara fokuserad på den obehagliga känsla som in-finner sig tills den försvinner av sig självt.

CECILIA HAR INTE till hundra procent försonats med sin barndom. Hon kan känna en sorg över de svåra åren, att barndoms-

glädjen inte finns där. Men i stället för att förbittras använder hon erfarenheterna för att hjälpa andra.

– Allt som händer i ens liv går inte att påverka. Men man kan välja att förändra förhållningssätt till det som skett. Med hjälp av mindfulnessövningar ger jag människor verktyg till att göra det. Om man blir medveten om att man har ett negativt fokus så kan man välja att tänka tankar

som föder andra mer positiva känslor.

– Självt ältade jag till exempel alldeles för länge min barndom. Och en obehaglig känsla sätter sig till slut i kroppen. Det gäller att bli medveten om vilka tankar man tänker.

MINDFULNESS HAR OCKSÅ visat sig vara en bra metod inom arbetslivet. Därför är det många som hör av sig till Cecilia och vill att hon ska hålla kurser för dem. Inte minst är chefer och högt utbildade tjänstemän intresserade av det hon har att säga. Ofta är stressen på arbetsplatserna en orsak till att hon efterfrågas.

Cecilia menar att alla, oavsett yrke och position, har nytta av

mindfulness i sitt jobb. Medveten närvaro leder till en större uppmärksamhet här och nu och det i sig minskar stressen.

När man är i nuet så upplever man lugn och tidlöshet. Och när man är uppmärksam så ökar också effektiviteten. Man är i den uppgift man befinner sig, koncentrationen fördjupas och produktiviteten blir bättre.

Cecilia betonar också att närvaro här och nu innebär att man blir en bättre medmänniska och arbetskamrat.

Alla vet hur det är att möta någon som inte har full uppmärksamhet på en. Men om man har det, om man ser och bekräftar den man möter så känner sig den personen sedd, respekterad och delaktig. Mötet

ger intryck och avtryck. Här finns en jättepoteential inom arbetslivet att lära människor mindfulness.

CECILIA BEHÖVER fortfarande lägga mycket tid på sin hälsa. Med hjälp av ett regelbundet liv, specialkost, vila och sömn håller hon den i schack.

Jobbet ger henne kraft och stimulans. Hon får mycket respons på sina föreläsningar och har en pärm full med mejl från personer som hört henne och vill veta mer, eller bara tacka för hennes inspiration.

Jag ser som mitt uppdrag att ge människor verktyg för att skapa glädje i sitt liv. Att alla ska våga vara den de innerst inne är, både privat och på jobbet. ■



Stressad? Splittrad?

VINN MINDFULNESS-CD!

Vi lottar ut 5 ex av Cecilia Åkesdotters dubbel-cd om mindfulness "Närvaro i nuet". CD:n innehåller 30 minuter teori och fem praktiska övningar om 65 minuter.

Läs mer på www.akesdotter.se. Tävla genom att gå in på tara.se och svara på en enkel tävlingsfråga.

TRÄNA UPP DIN FÖRMÅGA ATT HA NU-FOKUS:

Ge dig tio minuter om dagen t ex genom att bara sätta dig ned och uppmärksamma ljuden som de kommer till dig. Bara vila i den ljudbild som omger dig. Om du märker att du i stället uppmärksamar något annat, kom tillbaka till ljudbilden om och om igen. Gör gärna övningen på bussen/tåget på väg till eller från jobbet.

BLI EFFEKTIVARE:

Råden nedan skapar förutsättningar för att kunna vara i nuet och bli effektivare:

- Planera din dag eller vecka.

Bli mer mindful på jobbet

Lägg om möjligt in fria zoner i planeringen för oförutsedda händelser. Var sedan fokuserad på ett moment i taget.

- Disciplinera din nyfikenhet. Undvik att ständigt kolla mejlen. Gör det tre gånger om dagen.
- Inför om möjligt telefontid.
- Jobba gärna hemma ibland om det går.
- När du är klar med en arbetsuppgift och ska gå vidare med nästa: Släpp den uppgift du just gjort. Drick något varmt eller kallt under ett par minuter och känn dryckens temperatur spridas i din kropp. På så sätt landar du i nuet, rensar hjärnan och ställtiden minskar.

MINSKA STRESSEN:

- **Vid akut stress:** Sätt dig ner och titta på en punkt i tio minuter. Kroppen lugnar ner sig, liksom tankarna.
- **Vid långvarig stress:** Stanna upp fem, tio minuter två gånger varje dag. Gör NU-fokusövningen ovan. Den ger dig ett lugn både fysiskt och psykiskt. Gör också en analys av vad det är som stressar dig. Vad kan du påverka? Vad kan du

inte påverka? Det du inte kan påverka – tex sjuka barn eller en arbetsuppgift som det verkligen är bråttom med – försök att acceptera det.

BEMÖT DIN OMGIVNING BÄTTRE:

- Innan samtal (även i telefon) och möten: Rikta ditt fokus på andningen. Följ andetaget in och ut några gånger. Då landar du i nuet och kan flytta fokus till den andra personen/de andra mötesdeltagarna och på så vis möta din omgivning med din fulla uppmärksamhet.
- Människor du har svårt för: Försök bli utforskande, ställ frågor, träna dig på att inte döma. Försök att upptäcka den andra personen precis som hon eller han är, placera inte in honom/henne i något fack. Alla har sin historia. Iaktta dina tankar och känslor men välj vad du förmedlar till din omgivning. Att möta människor som väcker obehagliga känslor hos dig kan också vara ett sätt att lära känna dig själv. Men låt aldrig någon kränka dig, säg då ifrån. ■

Cantina Zaccagnini DAL TRALCETTO

BÄSTA KÖP!
ALLT OM VIN, NR 8/2010

NYHET

"PINNVINET"
ART.NR: 3023
PRIS: 99:-
750 ML
12,5% VOL

Finns i ett utvalt antal butiker men kan beställas.

Alkohol kan skada din hälsa.