

Vänd din sommaroro

TILL NJUTNING!

Sommaren är här, ändå skaver det lite. Kanske stressar du upp dig över dåligt väder eller allt som ska hinnas med? Men det går att lära sig njuta. Vi hjälper dig på traven!

AV SOFIA LARSSON FOTO: BULLS, CECILIA MÖLLER

● Du har längtat efter värmen och ljuset hela året. Nu ska du äntligen få vara ledig och bara ha det skönt. Men ändå blir det inte alls som du tänkt dig. Stress, press och ångest präglar dagarna istället för avkoppling och njutning. Hur kunde det bli så här? Genom att använda mindfulness-metoder kan du vända ett skenande tanketag och leva det där sköna livet du drömmer om.

– Vi har en kropp och en massa känslor och tankar, men bakom det finns en stillhet, en närvaro som vibrerar av lycka och kraft. Mindfulness handlar om att få tillgång till sin egen närvaro, säger **Cecilia Åkesdotter**, föreläsare, inspiratör och författare som skrivit boken "Heartfulness", som kommer ut i höst.

Lyckoforskningen visar att vi är som mest olyckliga när våra tankar vandrar framåt och bakåt och vi inte är i nuet.

– Nyckeln till lyckan är att få kontakt med nuet. Varje "nu" är nytt och fräscht, så det finns hela tiden möjlighet att starta om. Ett av de bästa sätten är att göra saker som man

själv tycker är roligt, då är man automatiskt närvarande i nuet.

En person som börjar fokusera på att bli lycklig och ta ansvar för sitt eget mående kan ibland möta kritik från oförstående människor som tycker att det är ett egoistiskt handlande.

– Men det är precis som när det händer en olycka på ett flygplan, du måste ge dig själv syrgas först för att kunna finnas där för andra. ●

Allra först: Skapa en oas!

Första steget för att hantera ditt sommarstressproblem är att uppmärksamma vilka tankar du har och bli medveten om att det oftast är förväntningar som skapar stress. Du kan förändra dina tankar och medvetet förverkliga det du längtar efter och vill uppleva i sommar. Börja med att skapa en liten oas där du kan landa i dig själv några minuter då och då. Det ska vara en personligt inredd hörna, till exempel med några kuddar och olika saker som du tycker om att vila blicken på, där du kan vara ostörd och hitta kontakten med nuet.

En mindfulness-övning du kan göra för att komma i kontakt med nuet är exempelvis "ljudfokus".

■ Slut ögonen och rikta din fulla uppmärksamhet på ljuden som omger dig. Bara vila där.

■ Om det kommer tankar som drar iväg uppmärksamheten från ljuden, så acceptera de tankarna, släpp dem, låt dem passera som moln på en blå himmel. Återkom till ditt fokus: ljudbilden. Ta bara emot ljuden som de kommer till dig, helt värderingsfritt.

■ Övningen får lugnet att landa, din kropp slappnar av, du får ny energi och kan lösa problem lättare.

Ett annan klassisk mindfulnessövning är att rikta uppmärksamheten mot din egen naturliga andning.



Gå vidare: Hitta – och lös din oro

Läs igenom de olika problemen som skapar sommarstress. Om du inte känner igen dig i någon – grattis! Om du relaterar till någon av dem, läs mindfulnessexpertens råd, förslag på övning och praktiska tips.

1. "Hur ska jag hinna meeeed?"

DU BLIR: Stressad av att det är för mycket som ska göras. Släkt som ska hälsas på, jordgubbstårter som ska bakas, en blek kropp som ska solas, och en massa annat.

Mindfulness-expertens råd: Prova att sätta dig i din "oas" för att sortera. Fråga dig vad det är som är viktigt för dig och vad är det som är glädjefyllt. Vad är båda? Tillåt dig att släppa oväsentligheter och fokusera på färre aktiviteter som skänker glädje. Om du har familj så är det en bra idé att ha familjeråd, alla ska få känna att de får göra något de vill.

Övning: Om du väljer strand framför släkt, eller annat som ger dåligt samvete, fråga dig: "Vem är mest värdefull i mitt liv och vem är ansvarig för mitt välbefinnande?". Känn att du tar ansvar för hur du mår, du har kommandot i ditt liv. Bemöt din omgivning med värme och empati, men inte på bekostnad av dig själv. Plus: Det berikar ändå inte slakten om du hälsar på mot din vilja.

PRAKTISK TIP: Om du väljer att göra den där jordgubbstårten, gör det närvarande och inte på rutin och gör det på ditt eget sätt. Tillåt dig att vara kreativ. Om du inte tycker om att baka, gör det enkelt för dig och köp färdigbakat. Gå på upptäcktsfärd och hitta bageriet som gör det lilla extra med bakverket. Eller ordna ett knytkalas och passa på att skapa gemensamhetskänsla.

2. "Varför har alla andra så kul?"

DU BLIR: Stressad för att du inte har tillräckligt att göra, ditt liv ser nämligen inte alls ut som en Pripps Blå-reklam. Du har inget stort kompisgäng att hänga i skärgården med, ingen bjuder dig på segeltur eller picknick, du har ingen lagom skäggig man i kabelstickad tröja att kramas med på kvällarna.

Mindfulnessexpertens råd: Sätt dig i din "oas" och ställ dig själv frågan "Vad är det jag drömmer om?", "Hur ser sommaren ut när allt faller på plats?", "Hur ser sommardrömmen, känn glädjen över allt roligt som är möjligt och gör upp planer för hur du ska förverkliga detta. Verkställ sedan i din egen takt. Tänk på att chansen att du blir bjuden på picknick är större om du bjuder någon först. Det du ger till andra kommer tillbaka.



"TA EN PAUS
I OASEN"

forts

Så ta egna initiativ och förverkliga dina drömmar.

Övning: Sätt dig i "oasen" och fundera: Vilken aktivitet skulle jag vilja göra med mig själv? Det kan vara alltifrån en spakväll i badrummet till att skriva ner roliga minnen som du vill spara för framtiden. Den viktigaste relationen i livet är ändå med dig själv, och om du njuter av din egen närvaro, är trygg och utstrålar inre harmoni, så dras andra personer till dig på ett magnetiskt sätt.

PRAKTISKT TIPS: Börja med att uppfylla enkla sommarönskemål. Plocka till exempel en vacker sommarbukett och ge den till någon. Eller arrangera den personliga sommarfesten som ingen kommer att glömma. Att glädja andra ger dig lycka.

3. "Jag har skjutit upp allt"

DU BLIR: Stressad för att du tycker att du borde hinna med alla projekt som du skjutit upp till semestern. Snickra på torpet, hotta upp sexlivet, börja träna - listan tar aldrig slut.

Mindfulnessexpertens råd: Se sanningen i vitögat: Det är dina egna förväntningar som skapar stressen. Släpp tanken på att du måste hinna med allt. Sätt dig i din "oas" och fråga dig: "Om jag tar bort alla mina 'borde', vad skulle hända då?", "Vilket sommar-borde skulle jag ångra mest om jag inte gjorde?"

Övning: Fundera över varför du tänker så här. Att du gör det kan vara en signal om att ditt liv kanske behöver förändras. Fråga dig varför allt skjuts upp till dessa fem veckor, hur ska du leva året runt för att må bra? Kanske är det detta du ska ägna sommaren till?

Ett praktiskt tips: Om du har råd kan det vara vettigt att lämna bort saker som behövs göras, till exempel olika former av renoveringsprojekt. Fundera på hur du kan använda denna tid till att göra något som du tycker är roligt istället. Eller inventera dina kontakter för att se om det finns någon du kan byta tjänster med, så får ni båda göra det som för var och en är kul eller inspirerande.



SOMMARNYHETER



Patagonia Margaret Dress
Kroddad sommardrömming med v-ringning och markerad snålja. 2900 kr



Fjällräven Lovrin Dress
Klänning i mjukt tyg med inbyggd solskydd. Två bröstfickor och två dubbla handfickor. 1 890 kr



Patagonia Bandha Sling
Klassisk flipflop fast med en rem över hälen. Lådet ger en lyric känsla och sandalen är 100% och 60% bomull. 899 kr

 **NATURKOMPANIET**

CÄVLE | CÖTTERÖ | HÄLMÖ | HÄMNINGEN | HÄMNINGEN
JÖNSKÖPING | KARLSTAD | KRISTIANSTAD | LERIKSÖPING | LULEÅ | LUND
MÄLMÖ | NÄCKA | STÖCKHOLM | SUNDSVALL | UPMÅLA | VÄSTERÅS
ÖREBRO | ÖRNÖSANDEN | ÖSTERSUND
WWW.NATURKOMPANIET.SE



4. "Jag är väderstressad"

DU BLIR: Stressad över vädret och låter det styra ditt humör. Tankarna tar upp oproportionellt mycket tid och du surfar frenetiskt till nästa veckas väderprognos eller tänker nostalgiskt tillbaka på barndomens soliga somrar.

Mindfulnessexpertens råd: Sätt dig i din "oas" och fundera över hur det skulle vara om du accepterade vädret precis för vad det är: varierande. Naturen finns ju där hela tiden och bjuder in dig helt kravlöst för att uppleva den. Ta chansen att verkligen upptäcka naturen och vädret i alla dess nyanser. När solen väl skiner, lägg märke till hur det känns när solstrålarna värmer huden. Uppskatta också ett fint sommarregn. Kan du känna den klara luften spridas i dina lungor, doften från den våta marken, ljudet från fåglarnas kvitter?

Övning: Sätt dig i din oas och hitta ett förhållningssätt där du skulle kunna vara lycklig oavsett väder. Inse att du faktiskt inte kan förändra vädret, det du kan förändra är din inställning till vädret. Kanske skulle du kunna införskaffa en kamera och fina regnkläder? Så är du redo för alla väder. Ta med dig kameran på promenader och fånga nuet i naturen. Upptäck de små detaljerna som du inte sett tidigare, regndroppar som slår i marken, de olika ängsblommorna eller ett regnglittande spindelnät. Små ögonblick kan bli dina mest minnesvärda sommarupplevelser.

PRAKTISKT TIPG: Till hösten kan du göra ett collage av dina bilder och känna att du kunde uppleva väderglädjen ofta - trots att solen inte sken från en blå himmel varje dag. ●

"UPPSKATTA
SOMMARREGNET"



PREMIÄR 29 SEPTEMBER!
SPELAS TORSDAG-LÖRDAG
PÅ CIRKUS I STOCKHOLM

BILJ. CIRKUS 08-660 10 20, BLIXTEN.SE,
TICNET.SE, 077-170 70 70,
SJ.SE/UPPLEVELSER, 0771-75 75 75,
SJ RESEBUTIK



• CIRKUS •

Blixten&co