

Mindfulness och mindful eating

Tänk dig själv att du en strålande vårmorgon tar dig en skogspromenad, ackompanjerad av fåglarnas kvitter. Det finns mycket vackert omkring dig att se och uppleva med dina sinnen och det vilar ett vilsamt lugn omkring dig. Men du befinner dig någon helt annanstans i dina tankar. Du är i eftermiddagens oroväckande möte som du ska delta i under eftermiddagen. Och i nästa stund så tar dina tankar ett associationshopp till ett annat obehagligt möte som du minns ägde rum för några månader sedan. Det som händer i ditt huvud får dig att känna av en malande känsla i magen och din inåtvända blick gör att du inte ser ekorren som orädd skuttar över din stig eller gläntan med nyutslagna liljekonvaljer. Du är så uppslukad av dina tankar och dina känslor att du missar nuet.

Skogsscenen är inte ovanlig. Alla missar vi nuet, därför att vi är upptagna med att tänka, minnas eller känna något helt annat. I den komplicerade värld vi lever i finns det så mycket som pockar på vår uppmärksamhet, så mycket som får oss att förlora koncentrationen och tappa riktningen. Omkring oss har både arbete och fritid ett högt tempo och vi är så vana vid det att vi blir snabbt uttråkade, irriterade eller rastlösa när något går långsamt eller tar tid. Teven, internet, telefoner – vi har ljud omkring oss, ser reklam vart vi går och blir ständigt avbrutna av sms, mejl eller andra som pockar på vår uppmärksamhet. Därför är det svårt att vara medveten om nuet och fullt närvarande i det man gör. När vi inte har vår uppmärksamhet på att vara närvarande, är det lätt hänt att vi upplever stress. Vi tänker på en sak medan vi gör en annan och vi njuter inte av att göra det vi tycker om. Vi glömmer saker, förlägger ting och förlorar fokus när vi behöver det som mest. Kanske hinner vi inte känna efter hur det känns i axlarna förrän de börjar värka och utan att tänka efter har vi ätit upp skålen med godis eller druckit ännu ett glas vin.

Det enda vi har - det är nuet. - ögonblicket som sker just nu. Det som hände i går kan vi inte göra något åt och det som händer imorgon kan vi inte veta något om.

Vad är mindfulness?

Mindfulness är ett förhållningssätt till nuet, som hjälper oss att vara närvarande. När du är riktigt närvarande, så har du mer fokus och kontroll, du har större tålamod, empati och förståelse för både dig själv och andra. Ur en gammal zenbuddhistisk lära, har modern forskning och ivriga eldsjälarna skapat enkla tekniker för den moderna människan, som har till syfte att öva upp förmågan till medveten närvaro. Meditationsövningar, fokustekniker och enkla metoder att förhålla sig till sina upplevelser, tankar och känslor. Det som är riktigt spännande är att det även under de tio senaste åren har forskats på mindfulness, både inom sjukvården och inom näringslivet. Man hittar ständigt nya användningsområden för mindfulness och ser positiva effekter till och med på cellnivå i hjärnan. Mindfulness är ingen religion eller något flummigt, tvärt om, det är en gammal teknik som har hjälpt människor i århundraden att minska sitt lidande.

Precis som motion är mindfulness lite av en färskvara. Du behöver och du vill underhålla det med övningar, för när du väl har öppnat dörren till känslan av att vara närvarande i ögonblicket, så vill du alltid vara där. Det finns en rad vetenskapliga undersökningar som visar att man redan efter någon veckas utövande av mindfulness upplever mindre vardagsstress och mer livskvalité.

Du behöver inte vara andlig, duktig på att koncentrera dig eller lugn för att använda meditationsövningarna i mindfulness. Du behöver inte kunna någonting, för alla verktyg man använder i meditation använder du dagligen på olika sätt. Det enda svåra med meditationen är att göra det. Det är egentligen precis som med fysisk träning, det svåra är att komma igång. Du får tankar som

- Jag hinner inte idag
- Jag mår så dåligt idag
- Jag gör det sen
- Jag behöver koppla av med teven istället
- Jag kommer bara bli störd

Eller kanske du får känslor som trötthet, stress, misströstan, osäkerhet eller sug efter något annat. Kanske det dyker upp någon situation som helt enkelt stjälar din uppmärksamhet bort från övningen.

Under tiden du mediterar kommer dina tankar gång på gång att fara iväg till andra saker än fokus på att vara i nuet. Om och om igen kommer du troligen att få impulsen att avbryta för att det känns tråkigt eller så blir du rastlös eller kommer att tänka på något annat du vill göra. Men varje gång tankar och känslor tar dig någon annanstans, varje gång får du varsamt föra tillbaka tankarna till nuet. Så varje liten tankeutflykt, blir ett tillfälle att öva fokus och uppmärksamhet.

Här är tre steg för att underlätta för dig att komma igång.

1. Bestäm ramarna för din meditation. Besvara frågorna

- Hur ofta vill jag meditera?
- När på dagen vill jag meditera?
- Hur länge?
- Vilken metod?

2. Bestäm en intention med din meditation. Varför vill du meditera, vad vill du uppnå? Är det att bli lugnare? Mindre stressad? Handlar det om att försöka stå ut med en smärta i kroppen eller i själen och ta hjälp av meditationen för att minska lidandet? Vill du öka kärleken till dig själv eller din omgivning? Bestäm intentionen och bär med dig den antingen om det är en ny för varje gång du mediterar eller om det är samma varje gång.

3. Gör det. Trots att hinder dyker upp, tankar och känslor försöker få dig att strunta i det så börja med att sätta dig eller lägga dig där du har tänkt dig att meditera och ta det därifrån. Lagg märket till och observera dina olika tankar och känslor. Döm inte det som dyker upp, utan konstatera bara att det finns där. Vi har alla sådana tankar och känslor, så det handlar inte om andlighet, duktighet, disciplin eller något annat. Det är så det är.

Mindful i sina känslor

En spännande aspekt med mindfulness är att den hjälper oss att inte ständigt värdera det som händer eller det vi upplever. Som utvecklaren av mindfulness Jon Kabat-Zin definierar det "Att vara uppmärksam på ett särskilt sätt; med avsikt i ögonblicket, utan att värdera det." Du lär dig alltså att acceptera det som händer, utan att det skapar stressande eller oroande tankar hos dig. Det blir ett

verktyg som hjälper dig att hantera oväntade och obehagliga känslor som ilska, frustration, otålighet eller rädsla. Som när du lägger på luren efter ett otroligt irriterande samtal med din knäppa chef och det fullkomligt kokar inom dig, eller när datorn för tredje gången denna morgon kraschar eller när du har bestämt dig för att leva lite lättare och plötsligt hamnar på kondis med en vän och hon väljer att mumsa i sig en stor saftig semla. Vad brukar du i vanliga fall göra i sådana situationer? Sparka på en dörr, svälja frustrationen och känna dig arg resten av dagen eller beställa en selma och äta den med dåligt samvete?

Mindfulness ger dig en metod, som du inte behöver vara utövare för att lära dig praktisera. Utan oftast räcker det med att tänka på det ett par gånger, för att det ska kunna hjälpa oss att hantera våra känslor.

När du stöter på motstånd eller när en obehaglig känsla virvlar upp inom dig så kan du hantera detta genom STAR.

Följ de här enkla stegen:

1. **Stanna upp.** Ge dig en någon sekund och dra ett djupt andetag istället för att reagera på känslan.
2. **Ta in.** Observera vad som händer omkring dig i den situation du befinner dig i och din iaktta känslan eller dina tankar. De är varken bra eller dåliga, de bara är.
3. **Acceptera.** Acceptera situationen som den är just nu. Och acceptera den känslan som har kommit till dig.
4. **Respondera.** Först när du har stannat upp, tagit in situationen, utan att döma och accepterat den fullt ut är du redo för detta steget. Välj att tryggt och lugnt antingen släppa situationen eller välja att agera på ett visst sätt.

Skriv ned dessa ord på en lapp och ha med dig, så du använda dem när du behöver dem. Det är mycket effektivt.

Mindful eating - att äta med mindfulness

Sedan du var barn har du haft intim och periodvis kanske även en komplicerad relation till mat. Du har kanske adopterat din familjs syn på mat, blivit influerad av media och dagligen får du mer eller mindre skrämmande information om det du äter genom dagspressen. Kanske har du provat dieter och hamnat i en ond cirkel där du styrs av att du är missnöjd med din kropp och orolig över hur maten du äter ska påverka din vikt eller hälsa. Det är svårt att ha en neutral relation till maten du stoppar i munnen. Det är också svårt att inte använda den som en dämpare eller förhöjare av känslor eller stress. Vi använder maten som belöning, äter när vi är stressade, ledsna, för att bli pigga eller lugna.

Genom att äta med en medveten närvaro kommer du att uppnå flera saker

- Du inte faller inte lika lätt för sug och frestelser
- Du tar hand om dina känslor på ett produktivt sätt, istället för att dämpa dem med mat
- Du tillåter dig att äta och njuta med alla sinnen
- Du förknippar maten med positiva och lugna känslor
- Du är varsam med dig själv och prioriterar din hälsa

Att äta med mindfulness handlar även om en självempati genom en förståelse för varför du i alla tider har misshandlat din kropp med ohälsosam mat eller spåkande dieter. Du får en respekt för dina behov och känner en varsam omsorg om din hälsa. Kroppen är ingen fiende, den kan vara dina allra bästa vän och en källa till glädje och njutning. Maten likaså, den hjälper dig att få näring och hälsa, men också lycka. Ta hand om kroppen och den kommer att ta hand om dig.

Om magen är glad – är du glad

Om du ens visste vilket arbete som pågår i din mage just nu, så kanske du skulle vara lite mer rädd om den. Den process som behövs för att du ska bryta ned maten, sortera den, så att näringsämnen sugas upp och gifterna tas om hand och sedan med hjälp av näringen koka ihop en fantastisk fin soppa på hormoner som håller dig glad, lugn och uthållig är komplicerad och ömtålig. Om du var medveten om vad som hände i din mage just nu, kanske du inte skulle ta hela processen förgiven, utan vara lite mer varsam med din fantastiska mage och tarm.

När du är hungrig, förbereder din hjärna magen på att det snart blir dags att väcka upp och sätta igång hela magsystemet. Magen kurrar, saliv börjar strömma till och du skickas till kylskåpet för att förbereda näring. Men så händer något. Telefonen ringer och det är din chef som hör av sig med en bakläxa på din senaste rapport. Ditt fokus går till det chefen säger, hjärnan får göra en omprogrammering och sänder ut kortisol och adrenalin istället, stresshormoner för att hålla dig vaken och fokuserad. Uppmärksamheten flyttas från matsmältningen och mage och tarm läggs i vila, för här ska tydligen viktigare saker hända. Men eftersom du fortfarande är hungrig, så slänger du ihop lite rester på en tallrik och går och sätter dig framför datorn och tar itu med jobbuppgiften medan du snabbt stoppar i dig maten. Nu ramlar maten ned i en mage som inte är förbered, eftersom hjärnan med hjälp av stresshormonerna har fokuserat på strid eller flykt, vilket gör att du har mycket mindre magsaft till din undsättning. Maten inte kommer att smälta lika bra, som i sin tur försvårar för tarmen att sortera och plocka ut det bra från det dåliga. Dessutom var din hjärna så koncentrerad på vad som hände på datorskärmen att den helt glömde bort att skicka mättnadssignaler till dig, därför äter du ännu en till portion och dessutom slinker barnens lördagsgodis ned utan att du ens hinner reflektera över vad som hände. En kvart senare bråkar irriterande nog dina tarmar. Du är svullen i magen, gasig och antingen får du snabbt springa på toa eller så kommer det att gå flera dagar innan kroppen släpper maten ifrån sig.

Vi undrar hur det kommer sig att vår stackars magar värker, så vi äter medicin eller linfrön, dricker små söta shots som kostar skjortan eller äter sockrade flingor som påstås kicka igång magen på 14 dagar. När allt din mage har bett om är lite omsorg och fokus, för att få sköta sitt arbete i lugn och ro. För du är *mer* än vad du äter.

Pröva att förbereda en måltid i lugn och ro, med fokus på det du gör. Sinnena koncentrerade på den fantastiska kavalkad av färger, dofter och smaker. En njutning, en avkopplingsövning och faktiskt även träning i fokus genom att koncentrera dina sinnen på det du gör med dina händer. Se hur många sinnen du kan involvera i din matlagning, genom att lukta på varje råvara, smaka på den, lyssna, känna och titta noga. Försök att inte koppla på din autopilot som du brukar när du förbereder din mat, utan var uppmärksam på det du skapar och upplever. Om tankarna far iväg, så för varsamt och vänligt tillbaka fokus på det du gör. Blunda ibland och låt de andra sinnena bli starkare. Matlagningen kan verkligen bli en meditationsövning om du tillåter den.

Kort närvaroövning

En liten övning i att äta med mindfulness är att när du ska till att äta, fika eller stoppa något i munnen - stanna upp en kort stund och locka fram en känsla av tacksamhet för det du ska äta. Och nästa tanke en tacksamhet för vad det du ska äta kommer att göra för din kropp.

"Jag är tacksam för denna tomat och för att den kommer att ge min kropp styrka och näring." eller "Jag är så glad över denna bit choklad och för den njutning den kommer att ge mig."

Börja där och ha inga förväntningar på vad övningen kommer att ge dig. Var istället nyfiken och känn varsam omsorg för det du upplever. Tänk på att du och din kropp under många år har haft det tufft ihop, så det kanske tar en stund att läka den relationen.

Övning innan maten

Duka upp din mat på en matplats där du vet att du kommer att få vara ifred. Lägg också fram servett, bestick, något att dricka, så du har allt du behöver framför dig. Sätt dig bekvämt ned på stolen framför bordet med din mat och blunda en stund.

Lägg märket till din andning och låt ditt fokus följa med tre andetag in genom näsan, ned genom halsen, lungorna, magen och tillbaka ut igen. Ändra inte på andningen utan känn bara efter var du känner luften som strömmar in och ut genom din kropp.

Flytta nu din uppmärksamhet till ditt luktsinne. Kan du känna doften av maten som du ska äta? Hur känns doften och hur påverkar doften din kropp? Hur påverkar doften dina känslor? Lägg bara märket till vad som händer i kroppen.

Sedan fokuserar du på hur det känns i din kropp, framför allt i de organ som snart kommer att ta hand om maten. Munnen, tungan, matstrupen, magen. Känn efter hur det känns i magen, om det kurrar, bubblar, suger eller om det inte känns någonting. Känn med tacksamhet hur din kropp snart kommer att välkomna maten och genom ett fantastiskt arbete se till att du kommer att ta tillvara all näring du behöver för att bli stark, frisk och pigg.

Avsluta sedan din övning genom att dra tre andetag i din egen takt, innan du öppnar ögonen och påbörjar din måltid.

Mindful eating – att äta med sina sinnen.

Se till att du inte kommer att bli störd under en måltid och att du har god tid på dig att äta. Du kan även göra måltiden med någon annan, men då får ni komma överrens om att äta måltiden under tystnad.

Duka upp maten på matbordet och sätt dig ned.

Titta på maten på din tallrik. Strukturen, färgerna och kontrasterna. Känn **doften** och hur du påverkas i kroppen av aromerna från din tallrik. **Känn** på någon matbit med fingrarna. **Låter** det på ett särskilt sätt när du sätter gaffeln i maten. Kan du höra hur det låter när du tuggar? **Smaka** sedan slutligen och låt tuggan långsamt vandra runt i din mun så alla smakcellerna på tungan får delge dig smakerna. Lägg ned gaffeln då och då mellan dina tuggor och flytta ditt fokus till andningen. Dina tankar kommer att fara iväg, men det är helt i sin ordning. När de gör det, så för varsamt tillbaka dem till det du gör så ditt fokus ligger vid din måltid och den sinnliga upplevelse det är att äta.

Upplever du något särskilt i din kropp när du äter? Lägg ned gaffeln och känn efter hur det känns i resten av kroppen. Hur känns det i magen? Hur upplever du stolen du sitter på? Golvet under dina fötter? Låt din uppmärksamhet vandra runt och känna efter i kroppen.

Ät länge, tugga långsamt och känn hur det känns när du sväljer och om du kan känna matbitens färd ned i magen. Kan du känna när du blir mätt? Kan du stoppa och lägga ned gaffeln när magen säger stopp? Prova och se vad som händer.

Gå ned i vikt med mindfulness?

Kan man använda mindfulness som en bantningsmetod? Nej, som du vet vid det här laget - att banta är inte ett förnuftigt sätt att gå ned i vikt på, inte om du vill behålla din hälsovikt. En diet hjälper dig tillfälligt, men snart är du tillbaka eftersom du inte har tagit itu med grunden till varför du gick upp i vikt.

Maten används till mycket mer än att ge energi och hålla kroppen frisk. Den används också till att dämpa och förhöja känslor på grund av hjärnans belöningssystem. Som vi har berättat för dig tidigare så har hjärnan ett finurligt system, som tusentals år av evolution har skapat för att människan ska sträva efter mat för att överleva. När du når dit du vill, får kroppen en dusch av belöningshormon som ger dig en behaglig känsla. Socker, nikotin, koffein, alkohol och dylikt kan på en kemisk väg skapa samma välbehag. Därför är det så svårt att ge upp dessa små älsklingar – inte bara för att det är gott eller trevligt utanför därför att man längtar efter en belöning.

Buddha undervisade om de fyra näringsämnen för att hålla kroppen, själen och livet i balans. I vårt västerländska tänkande är näringsämnen alla födoämnen och mineraler och vitaminer, de byggstenar som bygger upp vår kropp och hälsa. Men i den österländska filosofin lägger man till tre näringsämnen, förutom det som handlar om föda. Dessa tre näringsämnen är:

Sinnesförmimmelser – allt vi upplever via våra sinnen.

Vilja – vår vilja och vår djupaste längtan.

Medvetande – det som gör oss till individer, det vi tänker, känner, minns och upplever.

Genom att förena det kroppen behöver som näring, med det själen behöver, uppnår man en balans som gör att du inte längre kommer att misshandla din kropp med att äta fel. Om vi översätter detta till vårt västerländska tänkande, så kan vi förstå att genom att avslöja varför vi äter fel och åtgärda det, så kommer vi att slippa överviktsproblem.

Längtan efter något att äta kommer antingen från kroppen som en signal på lågt blodsocker eller behov av näring eller så kommer längtan ur dina känslor. Stress, missmodighet, ilska och trötthet är bara exempel på några känslor som kan dra med sig en lust att stoppa något i munnen. Det kan också handla om positiva känslor som glädje, önskan att vilja fira något eller för att det är så trevligt att mysa tillsammans över en kladdkaka. Det är ett beteende som du omedvetet har lärt din kropp under många år. Ett beteende som redan programmerades in i din hjärna när du var ett litet spädbarn och din mamma gav dig bröstet då du var ledsen eller arg. Du hanterar känslor av obehag genom att stoppa något i munnen.

När du äter något under ett obehagligt känslotillstånd blir du tillfredställd under några ögonblick eller en längre stund. De positiva känslorna som väcks signalerar till din hjärna att beteendet är gott och

att det bör göras igen. Till slut har du skapat en koppling mellan obehagliga känslor, ätbeteende och positiva känslor.

Känslor dyker inte upp helt oprovocerat. Känslor kommer ur något – en tanke, en kroppsörnimmelse eller ett minne. De som studerar beteende och vet hur våra tankar fungerar menar att människan varje dag tänker runt 90 000 tankar och håll i dig: De flesta av dessa är inte medvetna utan är vad man inom ACT kallar för *automatiska tankar*. De har en förmåga att snabbt dyka upp, svyscha igenom medvetandet, för att sedan försvinna igen och lämna efter sig ett avtryck i form av en känsla. Ofta hinner man inte ens lägga märke till sina automatiska tankar, utan upplever eller försöker förstå den känsla som tanken utlöste. Hantering av känslan blir det vi kallar för *beteende*, det vill säga på det sättet du väljer att handla på det du känner. Kanske går du till kylskåpet när du känner dig stressad, tar dig ett glas vin efter en jobbig dag på arbetet, köper dig en glass när du har bråkat med din partner eller faller utmattat ned på en stol i Ikeas restaurang med en kaffe och kanelbulle framför dig.

Nu är det dags att lägga ned vapnen och skapa fred istället för krig mot kroppen och suget. Du behöver inte svara på suget med att stoppa något i munnen – det finns andra saker att göra. Vi kommer nu att ge dig våra bästa verktyg i arbetet med ett liv i balans.

Sinnesörnimmelserna – hunger eller sug?

Om du har ätit ordentligt under dagen, men trots allt känner behov av att stoppa något i munnen så handlar det troligen om sug. Suget kommer ur känslorna, hungern kommer från kroppen. Att lära dig att känna skillnad på hunger och sug är ett viktigt redskap för dig till att förstå ditt beteende och din kropp. Genom att du börjar reflektera innan du svarar på impulsen att gå till kylskåpet så kommer du att skapa medvetenhet istället för att vara förslavad under ett beteende eller en inlärdd vana.

Vår erfarenhet är att ju oftare du reflekterar och kartlägger dina tankar och känslor innan du impulsäter, desto lättare blir det för dig att förstå dig själv och ändra ditt beteende.

Vilja – nu eller sedan?

Genom att arbeta med mindfulness kommer du att märka att du har lättare och lättare att fokusera på långsiktiga mål. Vilket är viktigast, att få det snabba begäret tillfredställt eller att nå det långsiktiga målet om hälsa och idealvikt? Fundera över vad din djupaste längtan handlar om. Vad vill du med dig själv och din hälsa? Varför vill du gå ned i vikt och vilka blir dina vinster? Skriv ned ditt mål och varför du vill uppnå det och läs det du har skrivit ofta, helst varje dag. Det ökar din motivation och stärker din längtan.

Medvetande - stanna kvar i suget

Att bli medveten om vad som ligger bakom ditt sug, är det första och största steget du tar till en förändring. Vilka känslor och vilka tankar driver dig till att vilja stoppa något i munnen? Bara vetskapen om vad det egentligen handlar om, brukar lugna suget.

Varför handlar vi nästan alltid på ett sug? Har du provat att stanna kvar i känslan och iaktta den och vad det gör med din kropp och ditt sinne? Var sitter suget? Hur känns det? Vad händer medan du fokuserar på suget, förändras känslan? Ökar det eller minskar det? Försvinner det?

Genom att öva på att stanna kvar i suget, så kommer det att bli lättare för dig att stå emot.

Övning :

- 1 Stanna upp så fort du lägger märke till tankar på, känslor eller kroppsliga förnimmelser kring det som du har ett sug efter.
- 2 Lägg särskilt märke till känslor av obehag som oro, rastlöshet, irritation, spänningar, rädsla och bedrövelse.
- 3 Stanna kvar i känslan – observera den – följ den som om den var en våg som du surfar på tills den når stranden och upplöses.
- 4 Bara var med känslan och suget acceptera suget tills det släpper.

10 vardagsövningar

Att utöva mindfulness i din vardag kan du göra i princip var som helst. Det räcker med att du uppmärksammar ditt andetag så utövar du medveten närvaro. Det kinesiska skrivtecknet för mindfulness består av två tecken, med vardera en egen innebörd. Det ena betyder "nu" och det andra betyder "hjärta" eller "sinne". Tillsammans betyder mindfulness "att uppleva nuet med hjärtat". Att låta sinnet vara med i nuet.

Andningsankaret

Detta är den vanligaste övningen som du utövar inom mindfulness. Du har alltid med dig din andning och varje gång du uppmärksammar din andning, så är du närvarande i nuet.

Gör så här: Ta ett djupt andetag och följ luften med din fulla uppmärksamhet hela vägen från näsan, lungorna, magen, tillbaka ut genom lungorna och näsan. Gör det igen. Och en gång till. Du är i nuet.

Gör andningsankaret lite då och då under dagen, närhelst du behöver landa i det du gör, där du är.

Det här är en känsla

Den här övningen kommer att hjälpa dig att skapa distans till överväldigande känslor, tankar eller kroppsförnimmelser. Den hjälper dig också att sortera ut dina upplevelser och välja att släppa taget om upplevelse eller svara på den, istället för att försöka dämpa den eller fly ifrån den som vi ofta gör när vi upplever något obehagligt. Sök efter att hitta någon av följande etiketter på din upplevelse

- känsla
- tanke
- kroppslig upplevelse
- minne
- längtan/sug

När du upplever något så sätt etikett på upplevelsen genom att börja med "Det här är en..." Till exempel sitter du på bussen och känner plötslig en ångslan över ett möte du ska ha lite senare idag, så säg eller tänk högt "Det här är en känsla." Kanske ditt hjärta slår lite snabbare, uppmärksamma det och säg "Det här är en kroppslig upplevelse". Du känner en stark längtan efter att gå av bussen eftersom du tror att du kommer att den förhöjda pulsen kommer att leda

till att du kommer att få en panikattack. "Det här är ett inre sug" Fortsätt att följa med dina upplevelser genom att sätt ord på dem. Om du är hindrad av att äga det högt, så tänk det. Denna övning övar dig att behålla fokus i nuet och skilja upplevelsorna åt. Oftast uppfylls man av en upplevelse och det är svårt att särskilja sig själv från en tanke eller en känsla. Du känner en känsla av misslyckande – alltså upplever du dig som misslyckad. Du känner ett sug efter att äta choklad – du uppslukas av sugen och har svårt att motstå. Med hjälp av denna övning, kan du skapa en nödvändig distans.

TV- meditation

Vad gör du när du tittar på teve och det kommer en reklampaus? Blir du rastlös och klickar dig runt bland andra kanaler? Går du till kylskåpet och hämtar ett snack? Tar upp datorn eller telefonen? Utnyttja istället stunden till en minimeditation.

När reklamen sätts igång, skruvar du ned ljudet så det bara hörs svagt i bakgrunden. Sätt dig bekvämt, med rak rygg och en vaken hållning. Flytta ditt fokus till andningen och följ med dina andetag hela vägen in och hela vägen ut. Räkna dem samtidigt och försök hålla kvar koncentrationen. Det är både en avslappning- och en koncentrationsövning, för dina tankar kommer att fara iväg under tiden och du kanske tappar räkningen. Men det är okej. Ta tillbaka dina tankar och börja om att räkna. Snart har du lärt dig konsten att reklam-meditera.

Hur många andetag har du under en reklampaus?

Gå och lyssna

Tillhör du dem som lyssnar på musik eller ljudböcker när du är ute och går? Kanske du till och med passar på att prata i telefon? Det här är en mycket avkopplande meditation, som hjälper dig att flytta fokus från tankarna till ögonblicket.

Använd ditt hörselsinne och fokusera på alla ljud omkring dig när du går, under en kortare eller längre sträcka. Försök urskilja de olika fåglarnas kvitter, bruset från bilar, suset från träden, dina fotsteg mot underlaget. Kan du höra din egen puls eller dina andetag? Försök att se hur länge det går att bara lyssna. Så fort dina tankar far iväg åt något annat håll, så för varsamt och vänligt tillbaka dem mot ljuden omkring dig.

Andas i en fyrkant

Det här är en välkänd och enkel meditation, som används mycket i syfte att koppla av och dämpa oro och stress. Den kan göras var som helst, sittande i meditationsställning, liggandes, gåendes eller i en vardaglig stresssituation som i en lång kö eller på bussen.

Du tänker dig en fyrkant. Nu ska dina andetag mentalt följa kanterna på fyrkanten.

1. Du andas in under tre sekunder i fyrkantens översta kant.
2. Du håller inne andetaget under tre sekunder, fyrkantens högersida.

3. Du släpper långsamt ut luften under tre sekunder, fyrkantens nedkant.
4. Du håller andan under tre sekunder, fyrkantens vänstersida.

Din fulla uppmärksamhet

Välj ut en vardagsaktivitet och försök att vara fullt närvarande i den. Som att borsta tänderna, duscha, diska eller damsuga. Använd dina sinnen, precis som ett nyfiket barn och upptäck det du gör. Hur känns det? Hur luktar det? Hur låter det? Hur ser det ut? Hur smakar det? Så fort dina tankar far iväg, ta varsamt tillbaka dem till det du gör. Du behöver inte känna något särskilt eller har förväntningar, bara upplev och acceptera känslan som den kommer till dig.

Dofterna i köket

Jag har berättat för dig att din mage förbereder sig för att ta hand om en måltid genom att du får mer saliv i munnen och att magsyran ökar. Det är positivt för det kommer att underlätta din matsmältning och hålla din mage lugn. Dofter av mat skapar förväntningar, ökar hunger och glädjen att äta. Nästa gång när du tillreder en maträtt i köket, var fokuserad på dofterna. Känn vilka olika lukter du kan urskilja. Plocka upp råvarorna och lukta på dem utan att bedöma doften, bara låt ditt luktsinne ta över upplevelsen. Håll för den ena näsborren och upptäck om doftaromen är olika beroende på vilken näsborre som du använder? Vad händer om du blundar och luktar? Förändras lukten beroende på hur länge du doftar på något? Hur känns det i näsan? Kan vissa lukter kännas? Upptäck och upplev, medan du lagar din mat.

En sak i taget.

Multitasking, att göra flera saker samtidigt är ofta något vi ägnar oss åt. Men frågan är om vi verkligen blir mer effektiva av det? Det finns undersökningar som visar att vi istället blir avbrutna i vår arbetsprocess när något annat tar vår uppmärksamhet och sedan tar det flera minuter att komma tillbaka till dit vi var innan vi blev avbrutna.

Gör en lista på dagens göromål och bestäm dig för att göra en sak i taget. Stäng ned alla andra program på din dator om du svarar på mejl. Prova med att blunda när du pratar i telefon så du bara fokuserar på din samtalspartners röst. Lyssna inte på radio medan du diskar, utan fokusera på känslan av varmvattnet, doften av diskmedlet och alla andra intryck som möter dig vid diskbänken. Låt din hjärna få vila i en syssla åt gången och lägg märket till hur du upplever det. Vilka känslor kommer till dig? Blir du rastlös, uttråkad eller lugn? Ha inga förväntningar, utan stanna kvar i det du gör och stå emot impulsen att avbryta och göra något annat.

Att vänta

Är det inte märkligt att man alltid ska välja fel kö till kassan eller att tunnelbanan eller bussen precis har gått när man når stationen? Att man självklart hamnar i en bilkö och får vänta på nästa hiss därför att en barnvagn blockerar hela utrymmet. Vänta, vänta och åter vänta. Fast det kryper i kroppen, pulsen ökar och klockan segar sig fram... eller rusar fram om man har bråttom att passa en tid. Tillhör du dem som hatar att vänta och nästan får blodstörtning eller utslag på ryggen av att behöva ofrivilligt sakta ned och invänta något man inte har kontroll över?

Då kommer denna övning att berika ditt liv. Börja se varje tillfälle i väntan som ett tillfälle att komma ikapp dig själv. Ta inte upp mobilen, MP3-spelaren eller gratistidningen – ta upp dig själv.

Väntan är vila. Väntan är eftertänksamhet. Väntan är andning. Tänk att "Nu kan jag inte vara någon annanstans än just här. Tack för dessa extra minuter, de förtjänar jag!" Flytta sedan fokus till din andning och gör ett andningsankare. Följ med dina andetag hela vägen in och hela vägen ut. Öva dig att uppleva nuet med hjärtat.

Att acceptera och släppa taget

Det är väldigt spännande med andningen. När du är stressad andas du ofta ytligare, när du är lugn blir andetagen djupare och mer långsamma. Det är en ständigt pågående process som finns där oavsett om du väljer att tänka på det eller inte. En livgivande process, för utan syre överlever du inte länge. Dina andetag är ett fönster till hur du mår och genom att bara iaktta dem utan att påverka dem kan du se hur du mår – som ett fönster in till dina känslor. Och genom att påverka din andning, kan du skapa lugn inom dig.

Det här är en övning som hjälper dig att hantera obehagliga känslor som ilska, irritation, frustration eller oro. Den är lätt att komma ihåg och lätt att göra och har stor effekt på negativa känslor, men också när vi känner ett sug efter något som inte är bra för oss. Det handlar om att ta en minipaus istället för att låta känslan styra dig. Genom att säga högt eller i huvudet nedan meningar tillsammans med en lugn andning, så möter du ditt obehag och kan på så sätt lättare släppa taget om känslan. Ibland kan vi behöva upprepa övningen ett par gånger.

Andas in – jag är medveten om min stress.
Andas ut – jag accepterar min stress.

Andas in – jag vet att stressen är obehaglig.
Andas ut – jag vet att den kommer att försvinna.

Andas in – jag släpper taget om min stress.
Andas ut – jag lugnar min kropp.

(Du kan byta ut ordet stress till det du känner; oro, irritation, avundsjuka, sug efter godis/cigaretter/alkohol e.t.c.)