

## Leva

## Hjärnfokus

# Så hittar du lugn och fokus i vardagen

**Johan Bergstad vet hur vi ska finna lugn och fokus mitt i vardagsbruset – och på köpet dessutom bli mer kreativa. – Det är talande att årets julklapp är en mobillåda. Faktum är att forskningen visar att folk får mer gjort och mår bättre genom övningar för att bli mentalt närvarande, säger han.**

**D**u är ofokuserad, seg och trött. Snart måste du vara klar med en uppgift, men tiden går och inget blir gjort. I stället sneglar du på mobilen, kollar nya mejl, småpratar med kollegan.

Som egen företagare och förälder till fyra barn i olika åldrar och med olika behov vet Johan Bergstad hur det känns att ibland inte räckas till. Och hur lätt det är att uppslukas av onödiga distraktioner. Men som legitimerad psykolog, författare, föreläsare och expert på fokusträning har han också redskapen som hjälper oss att bli lugna, kreativa och fokuserade – och samtidigt mer effektiva genom att få mer gjort med mindre ansträngning.

I dagarna släpps hans nya bok som har just titeln Hjärnfokus – så blir du lugn, kreativ och fokuserad. Här delar Johan med sig av



Bild: Johanna Hanno

”*Man kan träna både uppmärksamhet och att reglera stress och känslor*

flera konkreta tips och övningar som hjälper oss att bli mer mentalt närvarande.

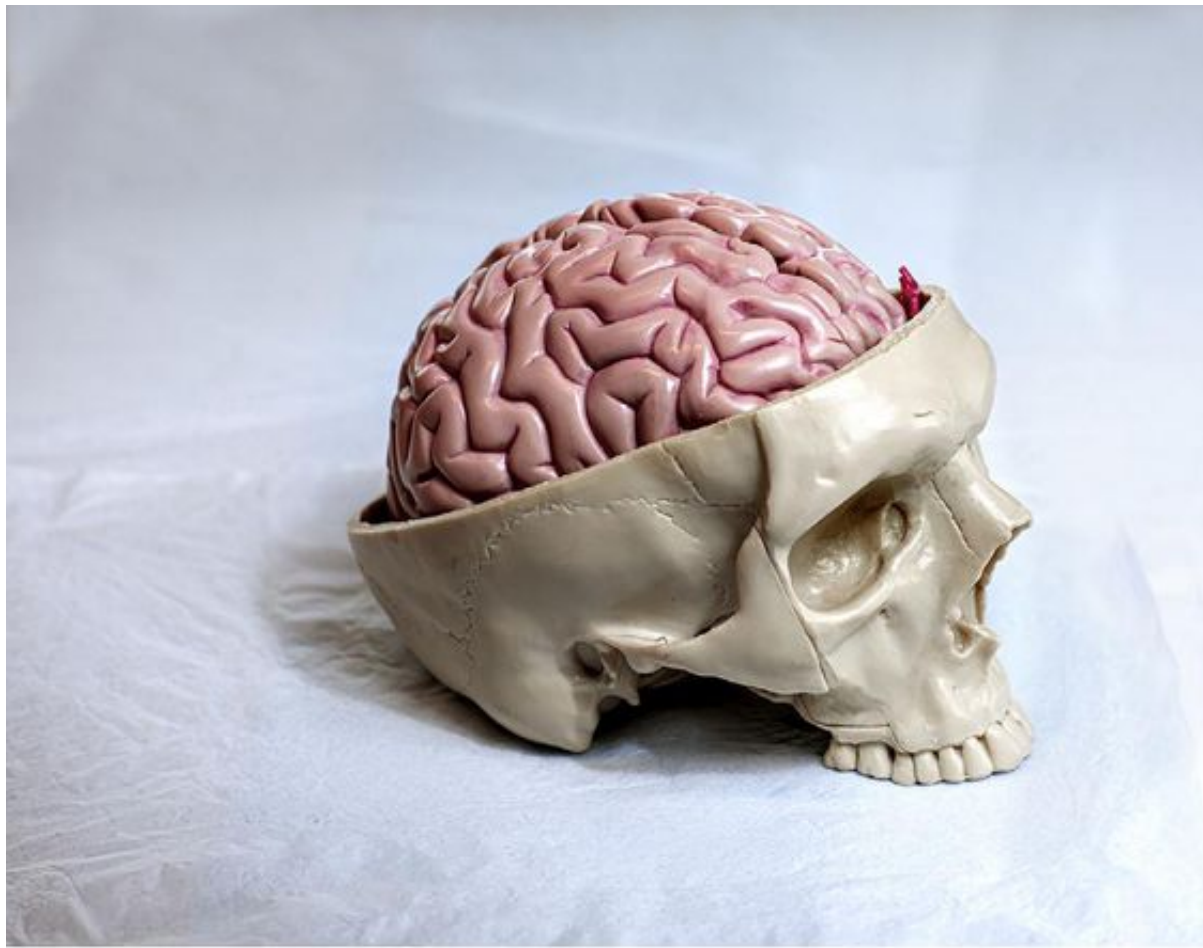
Genom att öva fokus kan vi få mer lugn och glädje i våra liv, berättar han. Vi kan få en större kontakt med vår inneboende kraft och låta den blomstra i olika avseenden: privat, på jobbet, i olika relationer och så vidare. Samtidigt kan vi med hjälp av fokusträning få mycket gjort, och kanske rentav mer, när vi anstränger oss mindre.

**Så varför är det så svårt att hålla fokus på det vi vill? Varför blir vi ofta splittrade och trötta?** Johan Bergstad berättar att vi är designade för överlevnad, inte för lycka. För våra förfäder var det livsviktigt att vara vaksamma för att snabbt kunna fly från en fara. Kroppen förbereder sig blixtnsabbt, hjärtat slår snabbare och förser musklerna med syre och energi. När faran är över avtar stresstillståndet. Beteendet finns kvar än i dag, men nu aktiveras det istället av en uppsjö av aktiviteter och ett ständigt informationsflöde. Stressen ligger ständigt på lur.

Men det är fullt möjligt att lära sig att surfa på vågorna och välja förhållningssätt till det du är med om, berättar Johan.

– Man kan träna både uppmärksamhet och att reglera både stress och känslor. Och effekterna av detta är bland annat minskad oro och ångest, mer glädje, bättre fokus och minne samt ett starkare immunförsvar.

Vid föreläsningar och möten med patienter har han mött människor som upplevt hur träningen gjort dem mer fokuserade och vänligare mot sig själva.



– Många vet inte vad de vill i tillvaron och har inte kontakt med sig själva, vet inte längre vem man är. Vad är viktigt i ens liv? Vad har man för drömmar och mål? Med träningen sover de bättre, får mer gjort och prioriterar utifrån sin egen kompass i stället för någon annans. Första steget är att se sig själv. Att exempelvis se sin ovana, för att sen kunna bryta den. Självmedkänsla är en viktig del i det.

**Hjärnfokus bygger på** forskning från mindfulness, och skiljer sig egentligen inte så mycket från vare sig mindfulness eller enklare yoga. Johan Bergstad använder dock hellre begreppet hjärnfokus för att kunna anpassa träningen till olika behov och så många som möjligt ska få verktyg att hantera livspusslet.

Förutom att träna sin koncentration är medkänsla, inre jämvikt och loving kindness – kärleksfull vänlighet – viktiga delar av mindfulness. Liksom konsten att glädjas med andra.

– Hypen kring mindfulness har lagt sig lite nu, men det kommer mer och mer forskning. Det är fortfarande ett nytt forskningsområde och man är inom forskarvärlden ännu inte överens om vad mindfulness är eller varför det tycks ha en lång rad hälsosamma effekter, säger han.

**Men hur ska man ta sig tid till övningarna, när det ofta just är tiden som är bristvara?**

– För många tror jag att det går att göra de kortare övningarna. Vi fyller ofta de tomrum som uppstår på olika sätt. I kassakön tar vi exem-

pelvis gärna fram mobilen. Ta vara på sådana pauser i stället. Hitta ett nytt förhållningssätt. I kassakön kan du förankra dig i nuet genom att känna fötterna. På bussen kan du göra övningen Andrum (se brevid).

**Men det faktum** att vi får mer gjort och mår bättre av övningarna, kan också få negativa effekter om de används med fel intentioner av arbetsgivare.

– Det kan finnas en baksida om man bara använder dem för att effektivisera. På arbetsplatsen handlar det inte om att bara lägga över ansvaret på individen, utan ledningen måste ta ansvar för arbetsmiljön som helhet.

**Maria Backman**  
livsstil@gp.se





## Fakta: Fler övningar

På appen Hjärnfokus hittar du flera av Johan Bergstads övningar ...

... och några praktiska tips som hjälper dig att prioritera i vardagen.

- Sätt dig och blunda. Hemma på morgonen, på väg till jobbet eller när du kommit dit.
- Ta några djupare andetag. Gör gärna övningen Skarpt fokus.
- Börja dagen med att skriva ner vad som är viktigast just i dag. Blir du avbruten av något annat kommer du snabbt tillbaka till agendan.
- Undvik multitasking! Du blir långsammare och mer lättirriterad, förlorar fokus, fattar sämre beslut, tappar i kreativitet och presterar sämre.
- Skaffa dig digital disciplin för att undvika bland annat slösurfande.
- Titta bara på sociala medier på datorn, aldrig på mobilen. Installera program som SelfControl där du själv ställer in när du ska ha tillgång till olika appar och när du inte ska kunna nå dem. Lägga undan mobilen om du vill ha bra jobbfokus och förbättra kvaliteten i dina relationer.
- Använd e-post konstruktivt.
- Vänta så länge du kan med att kolla mejlen, så tappar du inte fokus. Bestäm antalet gånger och hur länge du ska kolla mejlen varje gång, till exempel en gång på förmiddagen, efter lunch och innan du går hem. Då frigörs tid och värdefullt hjärnfokus till annat.
- Stäng av notiser hos både e-post och alla appar och webbsidor som vill skicka meddelanden.

Källa: Hjärnfokus – så blir du lugn, kreativ och fokuserad av Johan Bergstad

Stressen ligger ständigt på lur i dagens informationssamhälle och gör oss ofokuserade och trötta. Men vi kan träna både uppmärksamhet och att reglera stress och känslor, säger Johan Bergstad, legitimerad psykolog och expert på fokusträning.

Bilder: Lisa Thanner

# Tre av Johan Bergstads korta övningar att börja med

## Tre medvetna andetag

Syftet är att skapa mer lugn på kort tid. Gör det till en vana att då och då ta tre medvetna andetag: på morgonen när du vaknar, när du sitter på bussen eller strax före ett möte.

Blunda och känn de kroppsliga upplevelser som andningen för med sig i näsan eller i magen. Du kan också känna andetaget som helhet: inandningen, den korta pausen och hela utandningen. Blunda, eller låt blicken vila ofokuserad snett nedåt framför dig.

Andas i första hand genom näsan

och med stängd mun. När du andas snabbt genom munnen tolkar kroppen det som att du är i fara. När du i stället andas genom näsan blir andningen ofta långsammare, stressnivån går ner och du får ny energi. Efter tre andetag kan du öppna ögonen.

## Andrum

Sitt i en upprätt och avslappnad position med sänkta axlar. Följ de tre stegen nedan som tar en minut var. Blunda, eller låt blicken vila ofokuserad snett nedåt framför dig.

1. Observera vad som händer just

nu: tankar, känslor, ljud. Se om du kan låta allt vara precis som det är en liten stund.

2. "Zooma" nu in på andningen. Kanske känner du luftströmmen i näsborrarna eller hur magen spänns ut lite och sjunker ihop? Följ andetaget under en minut. Om eller snarare när fokus vandrar för du det tillbaka till andningen.

3. Vidga uppmärksamheten till hela kroppen så att du lägger märke till både andningen och kroppen som helhet. Notera fysiska förnimmelser och hur de kommer och går. Avsluta genom att öppna ögonen om du har blundat och sträck på dig om du behöver.

## Skarpt fokus

För att skärpa uppmärksamheten när tankarna vandrar och få tillbaka ditt fokus.

Sitt i en bekväm och upprätt ställning. Blunda gärna. Ställ en timer på förslagsvis en, tre eller tio minuter. Ha fokus på andningen. Observera andningen där du känner den lättast. Det kan vara i näsan eller i magen. Lagg bara märke till fysiska förnimmelser som andningen ger upphov till: luftströmmen i näsan eller magen som rör sig.

Om du riktar fokus mot näsan kanske du lägger märke till hur

luften passerar i näsborrarna? Har luften samma temperatur på in- och utandning? Ha gärna en nyfiken attityd. Om du har fokus på andningen i magen, lägg märke till vad som händer där, i området runt naveln.

Notera när uppmärksamheten vandrar och för då tillbaka den. Genom att zooma in på andningen kan du förankra dig själv i nuet. Närvaron du övar upp kan du sedan ha glädje av när du jobbar, på möten och så vidare.

**Maria Backman**

livsstil@gp.se