

# Bli lugnare med fokusträning

Känns december som ett enda långt kaos? Det måste inte vara så. Testa fokusträning innan du bryter ihop över alla stora och små katastrofer som brukar inträffa under årets sista månad.

Text: **LOTTA BYQVIST**  
Illustrationer: **LOTTA SJÖBERG**



HALLÅ! Är du färdig med årsrapporten?

HALLÅ!

Deadline

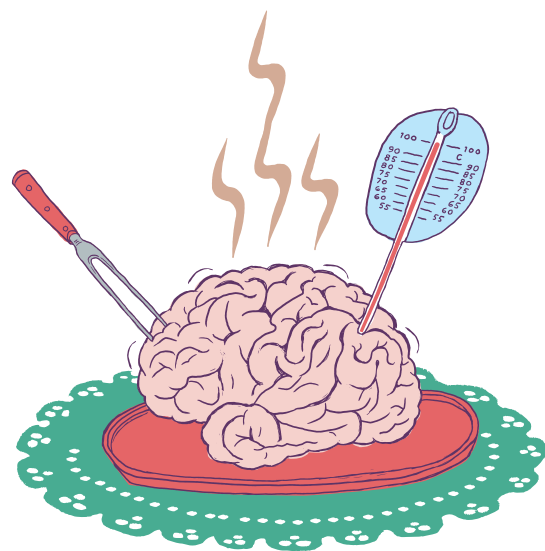
Köp batterier

3116

ms

## Hjärnfokus – så funkar det

Hjärnfokus handlar om att vara här och nu oavsett hur det känns. Med hjälp av olika övningar och tekniker hjälper du hjärnan att varva ner. Du blir mentalt närvarande och kan växla från "doing mode" till "being mode". Det är som att hitta lugnet mitt i stormen. När tankedimman lättar blir du lugn, kreativ och fokuserad.



**N**u är det bråda tider för dig som vill klara årsbudgeten. Samtidigt som du helst vill överträffa den ska du hinna köpa julklappar, springa på julmiddagar, vara med på ungarnas lussefirande och ... arrggghhh!

Lugn, det löser sig. Sälj bad psykologen, författaren och föreläsaren Johan Bergstad om tips på övningar för att hantera julstressen. I slutet av december kommer hans nya bok "Hjärnfokus: så blir du lugn, kreativ och fokuserad".

– Nyckeln till julfrid sitter i hjärnan, säger han. Du kan låta den varva ner genom några enkla tekniker.

Hjärnan försöker ofta lösa allt på en och samma gång. Men pratar du till exempel i telefon samtidigt som du svarar på mejl kan hjärnans kretsar för fokus och prestationer kortslutas.

– Det är en myt att hjärnan klarar av multitasking, säger Johan Bergstad. Ju fler saker vi gör samtidigt, desto mer splittrade och

ineffektiva blir vi. Inte minst gör multitasking oss glömska. Närvaro och fokus är grunden för kreativitet och ett bra minne.

Hjärnfokus handlar om att vara här och nu oavsett hur det känns. Att acceptera känslor och tankar för att sedan kunna släppa taget om dem. Du använder andningen som ankare för att behålla närvaro. Uppmärksamheten är som en ficklampa och du kan också flytta ut den i kroppen eller rikta den mot ljud eller tankar. Tricket är att inte fastna i det du fokuserar på, du noterar utan att värdera. Så unna dig lite fokusträning nästa gång du hamnar i en stressig situation, vare sig den inträffar på jobbet eller hemma.

Johan Bergstads bok "Hjärnfokus" kommer i slutet av december.



**” Nyckeln till julfrid sitter i hjärnan.**

**Psykologen ger dig 5 fokusövningar.**

*Vänd* →



Johan Bergstad.

**PSYKOLOGEN JOHAN BERGSTAD:**

# Så blir du lugn i jul

Här tipsar **psykologen** om övningar för att bli lugn, kreativ och fokuserad. Perfekt för en harmonisk julmånad!

## I bilkön på väg till kundmötet

**BILARNA SNIGLAR SIG** fram och du ska snart dra en presentation för en viktig kund. Du känner hur pulsen går upp och letar efter ett bra tillfälle att göra en idiotomkörning. Du nästan gråter av stress och bannar dig själv för att du inte gav dig iväg tidigare. I huvudet trängs olika katastrofscenarier med varandra; att du förlorar kunden, att du aldrig mer kommer att ta hem en order, att du är slut som säljare.

### ÖVNING 1

#### Sitt och andas

Ring kunden och berätta precis som det är. Säg att du tyvärr blir en halvtimme sen (ta i lite extra så att du har en marginal). Ta sedan ett djupt andetag och slappna av i axlarna. Låt alla tankar och känslor dra förbi som moln på himlen. Känn andningen, i bröstkorgen eller magen. Du behöver inte andas på något speciellt sätt, även om några djupare andetag kan öka lugnet. Följ andetag efter andetag. När fokus vandrar för du tillbaka uppmärksamheten till andetag. Följ bara lugnt med i bilkön när den rör sig, för det kommer den att göra, förr eller senare.

Jag bara ringer för att säga att jag är lite ... ZEN



## När chefen surar för att du inte klarar årsbudgeten

**CHEFEN IFRÅGASÄTTER** dina representationskostnader och är sur för att du inte verkar nå upp till årsbudgeten. Du känner dig kränkt eftersom du försökt göra allt du kan på en vikande marknad, både för kunderna och arbetsgivaren.

Med fokusträning kan du snabbare återhämta dig efter en sådan stressfylld situation.



### ÖVNING 2

#### Andrum

Gå in i ett avskilt rum på kontoret. Om ett sådant rum inte finns – gå in på toaletten. Sätt dig på en stol (eller toalettlocket). Ställ mobilens timer på två minuter. Blunda eller låt blicken vila på golvet.

- Uppmärksamma under en halv minut vad som händer just här och nu: ljud, tankar, känslor, upplevelser i kroppen. Prova att låta allt vara som det är.
- Zooma in på andningen under en minut. Känn hela inandningen och hela utandningen. När fokus vandrar: kom tillbaka till andningen.
- Vidga ditt fokus till hela kroppen under en halv minut. Lägg märke till fysiska förnimmelser i kroppen från topp till tå. Kanske känner du stolen under dig eller fötternas kontakt med golvet.

**Tips:** Skaffa en bra meditationskudde. Det gör det lättare att sitta stilla en längre stund.

När tiden är ute går du tillbaka och fortsätter jobba, nu med fullt fokus. Världen går inte under för en missad årsbudget.

## Du får ett argt mejl

**DEN NYA KILLEN** på mediebyrån försöker hindra dig från att ha direktkontakt med kunden. Istället läxar han, via ett stramt mejl, upp dig för att inte ge kunden vad kunden vill ha. Din första impuls är att kasta dig över tangentbordet och ge igen med råge. Det är mediebyråkillen som har fel, inte du!

### ÖVNING 3

#### Räkna andetag

Ta ner händerna från tangentbordet och lägg dem i knät. Ställ mobilens timer på tre minuter. Sätt dig i en upprätt och vilsam position. Ha fötterna på golvet. Blunda om det känns okej. Räkna andetagen från 1 till 10, sedan baklänges från 10 till 1, till 10 igen och så vidare. På så sätt övar du koncentration, lugn och närvaro. Avrunda räknandet när du hör timern. När du läser igenom mejlet igen ser du att det inte var så illa menat och du kan svara på ett trevligt sätt.

## Ett oväntat julfirande

**DU KOMMER HEM** efter en att ha ätit julbord med jobbet. Det plingar till i mobilen. Det är din ex-partner som meddelar att hen tar med sin nya livskamrat på ert gemensamma julaftonsfirande. Gamla känslor väller upp. Samtidigt vill du fira jul ihop för barnens skull, även om det innefattar den nya livskamraten. Att rulla ut den röda välkomstmattan för allt som livet för med sig kräver träning. Det här är ett utmärkt tillfälle att sätta igång med det.

### ÖVNING 4

#### Powerpausen

En guidad tur genom kroppen hjälper dig att få balans och ny energi. Lägg dig på rygg med armarna en bit ut från kroppen. Blunda och känn underlaget, sedan andningen i magen. Rikta uppmärksamheten i tur och ordning mot fötterna, benen, bäckenet och rumpan, ryggen, magen, bröstet, händerna, armarna, axlarna, halsen och nacken, huvudet och ansiktet. Notera förnimmelser i de olika delarna, som stickningar, värme, kyla och så vidare. Avsluta med att känna kroppen som helhet. Låt denna övning ta den tid den tar.

## Svärmor klagar på julsillen

**JULEN ÄR ÄNTLIGEN** här. Och med den svärföräldrarna. Du testar ett nytt recept på sillinläggning och får genast kritik av svärmor som inte förstår vad citrongräs har i julsillen att göra. Din impuls är att tömma hela burken över hennes huvud.

### ÖVNING 5

#### Bergsmeditation

Här är det helt okej att konstruktivt markera mot svärmor att hon gått över gränsen. Och sedan dela med dig av vad du behöver och önskar, vilket kan vara lugn, respekt och hjälp med julbordet. Gå sedan undan och gör en bergsmeditation som hjälper dig att känna stabilitet efter denna känslomässiga snöstorm. Avsätt 10 minuter på en ostörd plats (kanske i sovrummet). Sitt på en stol, gärna en bit ut från ryggstödet. Ha en värdig och avslappnad hållning där axlarna kan sjunka ner. Se om du kan vara lika stadig och stilla som ett berg, lika värdig och accepterande, oavsett vilka inre och yttre väder som passerar. Blunda och fokusera på andningen. När uppmärksamheten fångas av tankar eller något annat för du tillbaka den till andningen, vänligt och bestämt. Berg är lika stadiga oavsett om det regnar, snöar eller är soligt. När timern ljuder kan du långsamt öppna ögonen igen. ■

” Var lika stilla och stadig som ett berg.

**Tips:** Gör fokusövningar regelbundet. Det tar bara några minuter om dagen.

