

STRESS



Inled 2020 i balans. Genom att träna på att fokusera kan vi hjälpa hjärnan att bli mer effektiv och koncentrerad.

Inled det nya året med

Lämna stress och splittrade arbetsdagar bakom dig. Låt 2020 bli en nystart, präglad av lugn och kreativitet. Visst, men hur? Genom förändrade medievänor och fokusträning, råder experten.

Ett hektiskt liv fyllt av yrkesarbete, familjeliv och en aktiv fritid kräver mycket av oss. Särskilt som alltsammans sker mitt i en flod av impulser från nyhets- och sociala medier.

Redan innan du har fått i dig fru-

ett möte. På väg till arbetet påminner gymkedjans träningsapp om kvällens bokade pass och Instagram meddelar att många har reagerat på ditt senaste inlägg.

– Risken är att arbetsdagen fortsät-

”Våra hjärnor är designade för överlevnad och fångas lätt av yttre saker.”



Strukturerar upp dagarna och gör en lista över det som måste prioriteras först.

FOTO: JESSICA GOW / TT

as lätt av yttre saker. Det gör dig mindre effektiv och mer stressad, säger Johan Bergstad, som är legitimerad psykolog, författare och expert på fokusträning.

tioner och krav på tillgänglighet.

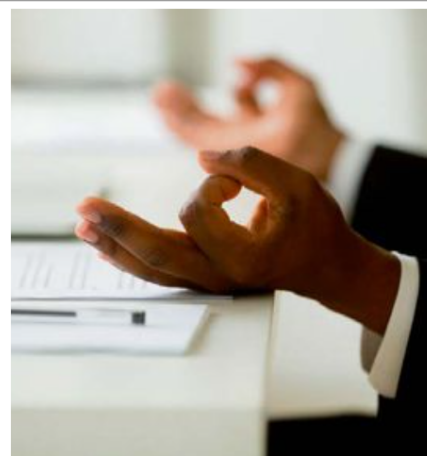
– Många av oss är ständigt uppkopplade och gränserna mellan arbete och vila är flytande. Det ställer helt nya krav på oss och vår ”stenåldershjärna”. För att vara effektiva bör vi överge ”multitasking” – som bara gör oss ineffektiva – och i stället hjälpa hjärnan att ägna sig åt en sak i taget.

Han har samlat sina erfarenheter i boken ”Hjärnfokus – så blir du lugn, kreativ och fokuserad”. I den varvas egna erfarenheter, fakta och forskning om hjärnan och dess funktioner med urgamla fokustekniker som medveten andning, närvaro och meditation.

– Många av kneperna och övningarna har jag lekt fram själv. Som egenföre-



FOTO: SHUTTERSTOCK



Enkla och korta övningar i vardagen hjälper hjärnan att fokusera.

FOTO: SHUTTERSTOCK

TRE ÖVNINGAR FÖR ATT KOMMA IGÅNG

Här är tre enkla tekniker för att hjälpa hjärnan att fokusera:

1. Tre medvetna andetag

Övning som på kort tid skapar mer lugn. Blunda och registrera de kroppsliga upplevelser som andningen för med sig i näsan eller i magen. Andas med munnen stängd. Följ hela andetaget: inandningen, den korta pausen och hela utandningen.

2. Powerpausen

Ställ en timer på tre, fem eller tio minuter. Lagg dig ned och känn först kontakten med det du ligger på. Rikta sedan fokus till några andetag. Flytta därefter ut uppmärksamheten till båda fötterna. Sedan är uppgiften att "scanna av" kroppens olika delar med din uppmärksamhet. Avsluta med ett par andetag.

3. VÄV - Vad Är Viktigast?

Det är lätt att bli bortkollrad av alla intryck som sköljer över oss. Men det går att påverka dagarna med hjälp av minnesregeln VÄV - Vad Är Viktigast. Tekniken hjälper dig att prioritera snabbt. Börja dagen med att sätta dig på en stol och blunda. Ta några djupa andetag. Bestäm vilka tre saker som är viktigast att göra i dag. Skriv ned dem på en lapp. Senare under dagen - om din uppmärksamhet drar iväg på villovägar - tar du upp och tittar på lappen, för att komma tillbaka på rätt spår. (TT)
Källor: Boken "Hjärnfokus - så blir du lugn, kreativ och fokuserad" och appen "Hjärnfokus".

lugn och fokus

syndrom och särskilda behov, säger han.

För Johans del började alltsammans under en resa i Asien för drygt 20 år sedan. Då snubblade han av en slump in i ett tempel där han för första gången kom i kontakt med meditation och medveten närvaro, det vi idag kallar mindfulness.

- Eftersom jag är en skeptiker i grunden och kommer från det naturvetenskapliga hållet, har det varit viktigt att backa upp mina upplevelser med fakta och forskning. Tack vare



Boken "Hjärnfokus - så blir du lugn, kreativ och fokuserad", av Johan Bergstad.

exploderat under 2000-talet.

Han är också medveten om att många har svårt att ta till sig informationen om den verkar "flummig". Tonen i boken är därför saklig och övningarna handfasta.

- Min ambition är att bidra till att så många som möjligt ska få verktyg att hantera det berömda livspusslet.

Genom att träna medvetandet kommer du att bli lugn, kreativ och fokuserad.

- Du blir mer effektiv eftersom du får saker gjorda med mindre ansträngning.

En början är att väva in några korta övningar som tränar fokus i vardagen. Två andra åtgärder är att hitta en strategi för hur du hanterar sociala medier och mejlen. Kollar du dessa löpande tappar du koncentrationen och splittrar ditt fokus. Genom att avsätta fasta tider för uppdatering frigörs tid och kraft.

- Vi lägger i genomsnitt tre timmar om dagen på vår mobil. Som jag ser det krävs det "digital disciplin" för att



"Jag har haft stor hjälp av andnings- och koncentrationsövningarna i mitt liv", säger psykologen Johan Bergstad.

FOTO: JOHANNA HANNO

TIPS FÖR EN BRA MEJLDAG

■ Vänta så länge du kan med att kolla mejlen.
■ Bestäm antalet gånger och hur länge du ska kolla mejlen

uppgifter. Under de bestämda tidsblocken ägnar du dig helhjärtat åt inkomsten.
■ Genom att göra ett medve-