



VECKA 5

Mental källsortering

Introduktion

80 % av våra tankar är negativa vilket har sitt ursprung i vår evolutionära överlevnadsfunktion, dvs hjärnan ska tänka intensiva katastroftankar för att skydda oss mot faror. Genom att bli medveten om dina tankar och känslor kan du själv ta kommandot om det visar sig att du återkommande fastnar i negativa loopar.

Veckans övning: Inre källsortering (andrum)

Sitt en stund och uppmärksamma allt som pågår inom dig- här och nu. Se övningen som en inre källsortering som hjälper dig sortera alla intryck (tankar, känslor, fysiska förnimmelser). Steg 1 - lägg märke till dina tankar. Steg 2- Lägg märke till dina känslor. Steg 3- släpp allt och fokusera enbart på din andning. Steg 4- öppna upp din uppmärksamhet så den omfattar allt som pågår här och nu. Tillämpa djup acceptans, låt allt få vara ok, låt dig själv få vara ok. TIPS! Prova övningen då du snabbt behöver samla ditt fokus, tex inför ett viktigt möte.

Veckans reflektion: Acceptans

Acceptans av en löneförhöjning eller befordran är enkelt, acceptans av en försämring eller förlust är svårare. Fundera på din egen grad av acceptans då du möter motgångar. Acceptans av precis allt. Att någonting gick åt skogen, att du begår misstag, att andra begår misstag, att verkligheten inte alltid är som du önskar att den skulle vara.

Veckans bonusövning: Välkomna allt som sker

Integrera det meditativa tillståndet i din vardag. Meditation lär oss bli observatörer och skilja på det vi kan och det vi inte kan påverka. Med tiden kommer du upptäcka hur mycket energi du frigör genom att acceptera det som inte ligger innanför din kontroll. Prova denna vecka att välkomna det som sker, här och nu, oavsett vad som sker. Genom acceptans istället för motstånd får du kraft att förändra det du kan.

Forskning: Forskning på mindfulness visar att människor utvecklar en större grad av acceptans av träningen och att det leder till ökad lycka och större förmåga till coping, dvs förmågan hantera motgångar på ett konstruktivt sätt. Träningen påverkar bland annat PFC, hippocampus och amygdala som gör att din reaktion på inre upplevelser minskar och du istället kan reglera känslor och släppa taget om det som annars aktiverar ytterligare stress.