

# MEDITER, GÅ OG BRYD VANER

Ferie, ferie, ferie. Slap nu af, du har fri - tonerne klinger velkendt i ørerne, og nu er det snart tid til at omsætte sangen til virkelighed. Mens vi tæller dagene ned, giver vi dig inspiration til tre ting, du kan starte på i sommerferien, der vil komme dig til gode, når du vender tilbage til kontoret

## VÆR TIL STEDE

Svært ved at fokusere på én opgave ad gangen, når mails tikker ind og opgaver hober sig op? Vil du gerne være mere til stede? Her får du simple mindfulness-øvelser, du kan praktisere i ferien, og som også kan gavne dig i dit arbejdsliv. Lars Damkjær er mindfulnessformidler, yogalærer og forfatter til "Mindre Stress, Mere Nærvær"

**Mindfulness er en særlig måde at være til stede og vågen på.** Det er en bevidsthedstilstand. Du kan være fraværende på mange måder - fx ved at være stresset, ængstelig eller på autopilot. Men du kan også være mindful, hvilket styrker din evne til at være i nuet med nærvær og opmærksomhed på tanker, følelser og kroppen i de situationer, du møder.

**Du kan ikke være mindful i alle døgnets timer.** Man skal jo bl.a. sove, og nogle gange er det også sundt "bare" at være på autopilot. Men ved at øve sig i at blive bevidst nærværende, kan du opleve, at alt bliver mere enkelt, fordi du lærer at fokusere på én ting ad gangen. Mindfulness giver dig også en større indsigt i, hvordan du har det samt dine reaktionsmønstre og vaner. Du bliver måske bevidst om, at der er områder i dit arbejdsliv, du ikke er tilfreds med. Dette kan være et afsæt for at forholde sig til, hvordan du får arbejdsglæden igen. Du kan fx begynde at mærke efter, hvilke arbejdsopgaver der dræner dig og hvilke, der giver dig glæde, og have fokus på at skabe ydre eller indre forandring.

**Tre simple øvelser, du kan starte med, når ferien snart går i gang - eller før.** Du kan i princippet øve dig i at være mindful hvor som helst, men et godt sted at starte er i naturen. Hvis du befinder dig nær vand, så svøm og mærk alt, du oplever. Hvordan føles salt- eller ferskvandet på din hud? Hvordan påvirker vandet din vejrtrækning? Du kan også gå en tur i naturen uden din telefon. Lyt heller ikke til podcast. Gør det enkelt med en tur, hvor du blot er til stede. Lyt, duft, og rør ved fx et blad eller barken på et

træ. Du kan også spise mindful. Tag fx et jordbær. Mange spiser det bare på autopilot, mens de beskæftiger sig med noget andet. Prøv i stedet at fokusere på hele smags- og sanseoplevelsen.

**Måske er du interesseret og har lyst til at gå skridtet videre.** Så kan du øve dig i mindfulnessmeditationer. Gør det udenfor eller i et stille rum i privaten. Er du nybegynder, vil jeg anbefale guidet meditation. Jeg står bag en app med guidede meditationer. Den hedder Nærvær. Det hele foregår på dansk, og den er gratis. Du kan vælge mellem mange forskellige meditationer. Den korteste varer fem minutter. Der er også mange andre apps til meditationer fx Yogavivo.

**Du kan tage mindfulness med videre i dit arbejdsliv.** Det kræver disciplin at fastholde en praksis - også for mig, der har praktiseret det i mange år. Mange pauser i løbet af dagen foregår på telefonen, fx på sociale medier. Det kan være sjovt og hyggeligt, men det genoplader dig ikke. Hvis du i stedet bruger en guidet meditation i din pause, vil du opleve, at dit nervesystem falder til ro, og at du bliver beroliget og nulstillet. Nogle gange er fem minutter nok.

**Hvis du i løbet af dagen skal multitaske, og der sker meget på én gang, vil mindfulness hjælpe dig med at koncentrere dig og holde fokus.** Du træner hjernen i at gøre én ting ad gangen. Jeg har arbejdet med mange mennesker, hvor vi har brugt mindfulness til at reducere stress. Når vi er stressede, har vi ofte en tendens til at fokusere på fortiden eller fremtiden, hvilket kan forværre vores stressniveau. Mindfulness lærer os at være nærværende og opmærksomme på vores nuværende oplevelser, såsom vores vejrtrækning, fysiske fornemmelser og tanker på en rummelig og ikke-dømmende måde. Hvis man vil have den fulde effekt af mindfulness fx til behandling af stress, kræver det en fast praksis over tid, men i mindre doser kan mindfulness tilføre øget nærvær og indre ro.