

STABILITET

så bygger du din kroppsliga, tanke-
och känslomässiga grund

**bli
mera
DU**



Du får gärna dela denna e-bok med dina vänner genom att skicka den via mail, blogga om den eller förmedla den via de sociala mediakanalerna...

... men ändra inget är du snäll.

**Copyright © Bli mera du
Marie Bengtsson**

blimeradu.se

Kropp, tanke och känsla

2011 hade jag en rejäl känslomässig dipp när det gällde mitt företagande.

Finanskrisen hade satt sina spår och de flesta av oss som titulerade oss coacher tillbringade våra arbetsdagar med att hjälpa våra medmänniskor att finna nya karriärvägar. Och även om jag var tacksam för att min inkomst var tryggad under dessa osäkra år sög alla dessa omställningsprogram musten ur mig. Eller snarare passionen. Det var ju inte DETTA jag egentligen ville med min coaching.

För att finna ny kraft följde jag min längtan.
En längtan efter att få hjälpa människor på djupet, utan att för den skull hamna i den terapeutiska fåran. Jag ville ju fortfarande kunna titulera mig coach.

Min längtan förde mig till den ontologiska coachingen som med sitt fokus på "varandet" gav mig som coach de rätta verktygen för att kunna gå på djupet utan att tappa siktet på framtiden. Äntligen hade jag hittat hem. Och glöden var dessutom åter tänd.

Det som huvudsakligen tände min passion var tanken om vi har tre "domäner" inom vilka vi kan förändras; tanke, kropp och känsla. Dessa tre hänger samman som ler och långhalm. När man påverkar den ena följer de andra två med. Bäst resultat får man om man jobbar med alla tre samtidigt.

Jag var bekant med den tankemässiga och känslomässiga domänen. Att jobba med att förändra sättet att tänka hade jag gjort tidigare. Även med att ta till sig och kunna hantera alla sina känslor. Det som däremot var nytt var den kroppsliga domänen och hur man kunde använda just kroppen för att lära om sig själv. Med denna domän öppnades en helt ny värld för mig. En värld som jag fortfarande utforskar nyfiket.

Denna e-bok är en samling av tre texter som jag skrev några år efter jag gått min coachutbildning i det ontologiska synsättet. Att förklara något för någon annan är ju som bekant ett utmärkt sätt att integrera kunskapen i sig själv. Texterna beskriver hur du kan uppnå stabilitet i de tre domänerna kropp, tanke och känsla.

Önskar dig såväl nytta som nöje!

Mme

Stabilitet i kroppen

När vi tänker på stabilitet kan vi se något som står stadigt på marken. Ett bord på fyra ben, ett träd med tjock trädstam och grova rötter, ett berg som strävar upp mot himlen. När ett föremål är stabilt menar vi att det inte ramlar omkull vid en knuff eller går sönder vid en påfrestning. Samma betydelse har stabilitet när vi använder det om oss människor.

Vi använder uttrycken "jordnära" och "stå med båda fötterna på jorden" om en person som inte låter känslorna fara iväg och vi talar om att vara "fast förankrad" när vi syftar på personens lojalitet med sina värderingar.

Stabilitet skapar tilltro och tillit. När ett träd är stabilt kan vi luta oss mot det men om det däremot är rangligt behöver vi stötta upp det. En stabil person inger förtroende och det går att förlita sig på henne. Hon reagerar och agerar med förutsägbarhet. Vi brukar säga "jag vet var jag har henne" när en person är stabil. Känslomässig stabilitet och konsekvent handlande är de två ting som formar den mänskliga stabiliteten.

I denna e-bok kommer du att få lära dig mer om stabilitet och hur du återfår den.

Du kommer att få möjlighet att träna din stabilitet

- i kroppen genom centreringsövningar
- i tanken genom mindfulnessövningar
- i känslan genom att lära dig mer om sinnesstämningen acceptans.

Så låt oss börja med centreringen i kroppen.

CENTRERING GER STABILITET

För att uppnå stabilitet behöver vi skapa balans i kroppen. Kroppen är symmetrisk och strävar efter jämvikt. Om du återkallar bilden av Leonardo da Vincis berömda teckning den vitruvianske mannen, föreställande en manskropp i två olika positioner lagda ovanpå varandra, förstår du säkert vad jag menar. När vår kropp är centrerad är vi i harmoni både fysiskt och psykiskt.

I detta avsnitt ska vi titta närmare på hur vi kan öka vår stabilitet genom centrering av vår kropp men för att få dig att verkligen förstå syftet bakom att öva sig i centrering skulle jag vilja ta dig med på en resa bakåt i tiden och till andra sidan jordklotet, närmare bestämt till Japan på 1200-talet.

Den japanska kejsarens armé bestod av stridskunniga samurajer som likt de västeuropeiska riddarna tillhörde adeln. Samurajerna var kända, inte bara för sin tekniska

skicklighet med svärdet, utan även för sin höga moral vars principer gick under namnet "bushido" - krigarens väg.

Samurajen, som vigde sitt liv åt döden, hedrade, genom "bushido", de sju dygderna; rättrådighet, mod, kärlek, respekt, uppriktighet, heder och lojalitet. För samurajen var en god karaktär nödvändig för att kunna vinna kampen på slagfältet. Det var nämligen lika viktigt att ha balans i själen som att sitta rätt på sadeln. Den som förlorade sitt humör och blev aggressiv var ett lätt byte för motståndaren eftersom han hade förlorat striden med sig själv långt före han hade dragit svärdet.

"De som är skickliga i strid blir inte arga, de som är skickliga på att vinna blir inte rädda. Således vinner den kloke innan han strider medan den okunnige strider tills han vinner."

MORIHEI UESHIBA

Genom att medvetet centrera kring kroppens mittpunkt kunde krigaren behålla, inte bara sin fysiska balans, utan även sin mentala. Kroppens mittpunkt, "hara", ligger i buken ungefär en knytnäve under naveln men enligt den japanska traditionen är hara mer än en punkt i kroppen. Den är också det ställe där livskraften, "qi", bor. När samurajen samlade ihop sig inför strid gjorde han det kroppsligen, mentalt och andligen. Han andades djupt ner i magen för att stärka sin livskraft och bevara sitt lugn. Han visste att det var hans enda möjlighet att kunna förekomma sin motståndare och på så sätt vinna striden.

BÖRJA MED ANDNINGEN

Grunden i alla centrerings- och mindfulnessövningar är andningen. Våra andetag är också det mest fundamentala i vår överlevnad. När vi inte andas dör vi vilket medför att vi andas utan att vi behöver tänka på det. Andetagen pågår ständigt och är lika självklara som hjärtats slag.

Andningen påverkas av hur du mår såväl kroppsligen som känslomässigt. När du är sjuk och har feber är andetagen korta och flämtande till sin karaktär och när du är arg kommer de stötvis. Eftersom ditt mående påverkar andningen faller det sig naturligt att du också kan påverka ditt mående genom att ändra dina andetag. När du är stressad och upprörd kan du således andas djupare för att uppnå ett lugnare stämningsläge. När kroppen känner sig lugnare är det lättare för dig att lugna dina tankar och ändra riktning på dem.

Oftast gör vi tvärtom. Vi försöker tänka oss till ett lugn genom att uppmana oss själva att "ta det lugnt" och "inte stressa upp oss" men i stressade situationer kommer kroppen vinna över förnuftet och fortsätta sin upphetsade andhämtning eftersom vi är genetiskt betingade att göra det. Våra förfäder, som levde på fyra ben, var beroende av kroppens stressreaktion för att kunna överleva. Några logiska argument fanns inte att tillgå. Vi gör därför klokast i att, genom andetagen, **börja med kroppen** för att i nästa steg fokusera på våra tankar.

När du andas för att centrera dig andas du, likt samurajen, ned till magen. För att kunna andas djupt behöver du ha en fri väg ner till magen, du behöver ha en rak ryggrad och öppen bröstorg. Det är svårt att andas med djupa andetag om du lutar dig framåt eller hur? Dessutom signalerar du "fara" till kroppen som är van vid en hopkrupen kroppsställning då den ska skydda sig. När du är öppen och rak i din hållning "vet" kroppen att läget är lugnt och gör då andhämtningen djupare utan att du behöver tänka på det. Det neurologiska systemet är uppbyggt så att det kan fånga upp och tolka kroppens signaler långt innan vi gör en medveten bedömning. Hur vi sitter, går och står har således en betydelse för de signaler vi sänder till hjärnan. Det är därför som vi ofta somnar när vi ser på TV liggandes i soffan hur gärna vi än vill vara vakna. Kroppen ställer in sig på sömn när den är i ett horisontalläge.

I början kan det vara en utmaning att börja andas med magen. Många av oss har en ytlig andning som går halvvägs ner och stannar i bröstorgens övre del för att sedan vända. För att underlätta din djupare andning kan du, förutom att du i tanken fokuserar på hara, också lägga din hand där. Du kan då känna andetagen och magens rörelse in och ut mot din hand vilket förstärker den fysiska aspekten. När du har övat tillräckligt många gånger kommer den djupare andningen vara lika naturlig för dig som den ytliga var förr. Men det krävs träning. **Under den kommande veckan inviterar jag dig därför att bli medveten om hur du andas för att därefter ta djupare andetag.**

RESPONDERA ISTÄLLET FÖR ATT REAGERA

Din andning kommer att vara grunden i den centeringsövning som jag vill introducera dig i nu och även i den mindfulnessövning som du får möjlighet att ta del av i nästa kapitel.

Centeringsövningen syftar till att balansera dig i stunden när du, likt samurajen befinner dig i ett stressat tillstånd, medan mindfulnessövningen är menad att skänka dig en längre stunds stillhet. Centeringsövningen ska du göra flera gånger under dagen medan mindfulnessövningen gör du en gång per dag. Båda övningarna kommer öka din stabilitet.

Centreringsövningen hjälper dig att återfå din balans i ett stressat läge. Samurajen skulle oskadliggöra sin fiende, oftast en kines, medan du och jag har helt andra fiender som möter oss dagligen och som vi behöver hantera. Vår stress handlar om allt från överfyllda inboxar, trånga deadlines, medarbetare som vill ha vår uppmärksamhet till våra höga krav på oss själva. Fiender som kan vara lika blodtörstiga som den värsta mongol och som kan få oss att tappa balansen både mentalt och känslomässigt.

*”Den mottagliges hemlighet bör sökas i stillheten.
I stillheten återstår möjligheten till handling.*

ZHOU XUANJING

När vi hamnar i stress kommer vi uppleva samma reaktion som våra förfäder har gjort i urminnes tider. Vårt sätt att hantera stress är primitivt och skiljer sig inte så mycket från den sabeltandade tigerns som levde för femtio miljoner år sedan. Vi reagerar med att fly, slåss eller paralyseras.

Idag sliter vi inte kollegan i stycken då hon utmanar oss vid styrelsebordet. Vi slåss istället med ord och blickar. Vi flyr inte heller ut ur rummet utan viker undan med blicken och börjar samla ihop våra papper. Inte heller lägger vi oss ner och låtsas var döda. I stället tappar vi tråden och mumlar något ohörbart. Samma reaktioner men uttryckta på ett, för nutidsmänniskan, mer passande sätt. Men trots allt en reaktion som *inte* har ett medvetet beslut bakom sig. Vad vi kan uppnå med att centrera oss i ett stressat läge är att återfå balansen för att sedan medvetet välja hur vill agera. ***När vi utgår från ett centrerat läge har vi möjlighet att respondera istället för att reagera.***

TVÅ CENTRERINGSÖVNINGAR

Nedan ger jag dig två centreringsövningar; en lång och en kort version. Gör den långa flera gånger per dag så här i början och komplettera med den kortare. För att du ska kunna centrera dig när du som mest behöver det, det vill säga i en stressad situation, behöver du ha övat in momentet så att det sitter i ryggraden. Om övningen inte är integrerad kommer du inte att kunna centrera dig när du är som mest pressad eftersom kroppen kommer att göra det den just då ”kommer ihåg” på automatik. Den reagerar helt enkelt. Vad du behöver öva in är ett nytt sätt att reagera på din reaktion. Den initiala stressreaktionen kommer alltid att uppstå men du kan lära dig att allt snabbare upptäcka den för att sedan centrera dig och respondera.

Hur många gånger du ska öva per dag? Man säger att det tar 300 repetitioner för att rörelse ska sätta sig i muskelminnet så att man förstår tekniken och att det tar 3000 för att den ska sätta sig i ryggraden och gå på automatik. Så det är bara att sätta igång. Själv satte jag mitt mobilalarm varje timme för att påminna mig.

Centreringsövning - lång version

Stå med fötterna höftbrett isär. Ha ögonen öppna. Du ska kunna göra det här mitt i vardagen när du blir stressad och behöver därför träna dig på att göra det med öppna ögon.

Känn dina fötter mot marken. Gunga lite lätt fram och tillbaka tills du hittar stabilitet. Förläng sedan din kropp genom att sakta gå med ditt medvetande upp genom benen, höfterna, ryggraden, nacken och huvudet. För att undvika en ansträngd sträckning kan du täcka dig att du trycker på en tandkrämstub allt eftersom du förflyttar dig uppåt i kroppen. När din kropp är rak utan ansträngning sitter huvud, axlar, höfter och knän rakt under varandra. Vårt skelett är byggt på ett sådant sätt att kroppen ska kunna hålla sig upprätt utan större ansträngning. Det är när vi är sneda som vi måste börja kompensera med onödig muskelkraft. Att ha en rak hållning signalerar inte bara stolthet och värdighet utan den spar även kraft. Kraft som vi kan använda till annat än att hålla oss upprätta.

Låt därefter kroppen sjunka ned på ett naturligt avslappnat sätt. Följ tyngdkraften nedåt och mjukna i nacke, axlar, bröst och knän. Känn marken under fötterna på nytt. Lägg en hand på hara och ta sedan ett djupt andetag ditt ner. Gör detta igen och medan du andas in sträcker du upp och när du andas ut sjunker du ned.

Centreringsövning - kort version

Stå eller sitt med fötterna på golvet. Känn marken under fötterna. Andas in till hara och förläng din kropp. Andas ut och sjunk ned. Gör detta två gånger till.

Och nu är det bara att börja att öva, öva och öva lite till.

Stabilitet i tanken

Himlen är blå och vinden ljum. Vi tittar upp och genom solglasögonen betraktar vi molnens stilla framfart över den blå bakgrunden. Molntussarna ser olika ut och vi försöker likna dem vid djur och skilda varelser. Efter en stund ger vi upp och istället låter vi dem sakta passera förbi. Vi noterar att farten varierar och att mellanrummen därför blir olika långa. Vi börjar fundera över dess orsak och vad moln egentligen är men tröttnar. Åter vänder vi tillbaka till vår betraktelse av molnens resa över himlen. Vi känner oss stilla. I ett med molnen och naturens krafter. Vi utövar mindfulness.

Låt oss åter igen tänka på ett träd. Trädet behöver stillhet för att kunna gro och utveckla rötter. Det behöver också stillhet för att kunna bära frukt. Om vindarna är allt för påfrestande blåser frukten av och om stormarna är allt för ihärdiga faller trädet omkull. Ett träd kommer enbart att växa och överleva om det, mellan vindbyarna och stormarna, får möjlighet att vara i stillhet.

På samma sätt fungerar du och jag. Vi kan stå emot vardagens vindkast och livets orkaner om vi har ett väl utvecklat rotsystem. Ett rotsystem som utgörs av det vi tycker är viktigt här i livet, våra värderingar, och av dem som vi älskar allra mest, våra nära och kära. Stillhet ger oss en möjlighet att förankra oss i detta, vårt själsliga, rotsystem. Med hjälp av mindfulness övar vi upp vår förmåga att vara i stillhet. Vi tränar oss på att stilla våra tankar.

I förra kapitlet gick vi igenom hur du kan blir mer stabil i kroppen genom att centrera och samla ihop dig just i det ögonblick då du utsätts för stress. Du fick övningar som syftade till att träna upp din förmåga att respondera snarare än reagera.

Kanske har du kommit in i det och anammat det fullt ut eller så är du, liksom jag, långsam och en smula motsträvig i din inläring. Ingen fara. Vi har hela livet på oss, eller hur? Men samtidigt är det dags att gå vidare. Jag inviterar dig därför att fortsätta med din centreringsövning men jag vill också introducera dig till en sittande mindfulnessövning i syfte att öka din stabilitet. Övningen tar något mer av din tid i anspråk och liksom centreringsövningen bygger den på att du repeterar den. Min rekommendation är en gång per dag.

Innan vi går in på instruktionen till själva övningen skulle jag vilja berätta om vinsterna med dagliga träningsrutiner och om vinsterna med just mindfulness. Din motivation ökar nämligen om du förstår **varför** du ska göra det.

VINSTERNA MED TRÄNINGSRUTINER

Jag har i många år varit en allt-eller –inget-människa. Antingen är jag all-in eller inte alls. Jag ger gärna järnet och kör ändå in i kaklet för att sedan vakna upp helt slutkörd och utmattad. Allt eftersom åren gått har dessa vansinneskörningar på livets autostrada börjat kännas allt mer meningslösa och omdömeslösa. Visst, det känns fantastiskt när jag är på toppen av min egen förmåga och när adrenalinet pumpar. Och samtidigt, när jag är som högst upp på min adrenalinvåg, är jag i ständig kontakt med min ångest. ”Tänk om jag inte klarar det?” Det är samma motstridiga känslor som under förälskelsefasen då man är bland molnen när han ringer men nere i helvetet när inte han inte gör det. Det är underbart att vara förälskad och samtidigt ett sant helvete.

De senaste åren har jag därför gjort medvetna förändringar för att bli lugnare och jämnare i min ambitionsnivå. Jag tränar mig på långsiktighet, istället för allt-på-en-gång, i förhållande till mig själv och min utveckling som människa. Jag har ersatt **intensitet** med **kontinuitet** och i det skiftet börjat känna mig mer harmonisk, mindre stressad och mer balanserad i humöret. Jag har också ersatt **kunna** med att **lära** och i det skiftet kommit till rätta med mina höga prestationskrav. Dessa skiften har gjort mig mer stabil och en av de praktiska förändringar som jag har genomfört för att detta ska bli möjligt är mina dagliga träningsrutiner där meditationsstunden är en av dem.

Principerna kring den dagliga träningsrutinen är hämtade från de japanska, indiska och kinesiska traditionerna kring danandet av en bättre människa. I dessa traditioner är den kroppsliga dagliga träningen en del av den själsliga. Aikido, yoga och tai chi är lika mycket en träning för själen som för kroppen och träningen blir därför livslång. När har vi slutmålet att bli en bättre människa? Svaret är givet. Vi når aldrig fram. Hur ofta bör vi träna? Svaret ger sig själv. Varje dag.

”Först skapar vi våra vanor. Sedan skapar vanorna oss.”

JOHN DRYDEN

Genom att sätta upp en daglig träningsrutin för vår själsliga utveckling betraktar vi det som ett livslångt lärande. Det handlar inte om att komma fram eller bli fulländad utan att träna sig på att bli en bättre människa, vad det nu innebär för var och en av oss. Den dagliga träningsrutinen blir vårt sätt att påminna oss om, inte bara vart vi är på väg, utan även att vi ständigt är på väg. Den dagliga träningsrutinen kan på så sätt bli en övning både i klarsyn och ödmjukhet.

Den dagliga träningsrutinen ger oss också möjlighet träna vår beslutsamhet och integritet. Genom att varje dag göra det vi har föresatt oss bygger vi vår solida grund av uthållighet och självtillit. Varje gång vi övervinner vår lättja i form av undanflykter, som det finns en uppsjö av, blir vi mer kraftfulla. Den dagliga träningsrutinen bli vårt sätt att manifestera vår trovärdighet.

När du har fått din första träningsrutin i blodet och den blivit en naturlig del av din vardag kan du börja applicera samma förhållningssätt till andra ting som du vill förändra i ditt liv. Jag har till exempel kompletterat min lugna stund på morgonen med en skrivrutin. Det du just nu läser är ett resultat av denna rutin som väsentligen förbättrat min produktivitet när det gäller det skrivna ordet.

Om vi vill summera vinsterna med en träningsrutin skulle vi kunna formulera det så här;

genom att bygga en struktur med kontinuerliga korta pass bygger vi vår stabilitet och tränar oss i beslutsamhet och uthållighet. Genom att på detta sätt tänka långsiktigt sänker vi våra prestationskrav och därmed vår stress. Vi blir ödmjuka lärjungar istället för kravfyllda presterare. Strukturen underlättar ett återkommande fokus som främjar ett produktivt resultat - på lång sikt. Vi bygger vårt Rom, men inte på en dag.

VINSTERNA MED MINDFULNESS

I århundraden har kulturerna i ostasien vetat om hur bra vi mår av att meditera och fokusera inåt. För dessa kulturer har huvudet med sitt intellekt, hjärtat med sina känslor och kroppen med sin fysik varit ett och inte skilda åt. I västvärlden har vi sedan 1600-talet skilt på känsla och förnuft där den senare har hyllats framför den förra. Filosofen Descartes myntade uttrycket ”jag tänker alltså är jag” som på många sätt sammanfattar vårt sätt att se på oss själva här i väst. Det rationella och det som har gått att bevisa med data och statistik har ansetts mer rätt och riktigt än det som bara har ”känts” rätt.

När Daniel Goleman, 1998, skrev sin artikel ”What makes a leader?” i Harvard Business Review rönste den stor uppmärksamhet. Daniel Goleman myntade begreppet emotionell intelligens och lyckades få hela affärsvärlden att förstå vikten av känslans betydelse för ledarskapet. Man behöver inte vara någon Einstein för att begripa att ordet intelligens utgjorde den nödvändiga koppling som västerlandets affärsvärld behövde för att ta till sig hans budskap. Att jämföra IQ med EQ blev ett rationellt, och därmed ofarligt, sätt att närma sig känslan på.

De senaste åren har hjärnforskningen, tack vare framsteg på det tekniska området, kunnat utforska och läsa av hjärnan på ett mycket detaljerat sätt. Det har blivit möjligt att börja förstå varför vi gör som vi gör. Mycket av det vi har förstått rent erfarenhetsmässigt får nu sin logiska förklaring och, det mest spännande, det som vi inte har förstått men

ändå velat tro, får vi nu konkreta bevis på. Hjärnforskarna inom olika discipliner börjar nu lägga fram bevis på att knoppen, kroppen och känslorna är en integrerad helhet. Förnuftet spelar fortfarande en stor roll men inte en lika avgörande som vi en gång trodde.

”Jag tänker alltså är jag” behöver ersättas med ”jag tänker, känner och går; alltså är jag.”

Delar av hjärnforskningen har blivit djupt intresserade av effekterna av mindfulness och meditation. Resultaten är anmärkningsvärda. Omfattande forskning visar att mindfulnesssträning har en positiv påverkan på vår förmåga till fokus och självkontroll.

I Holone, 2013:1, (en svensk tidskrift som sammanställer det senaste inom hjärnforskningen) finns en tydlig sammanställning över vad som händer när man gör mindfulnesssträning och hur detta påverkar hjärnan. Sammanställningen är från början gjord av Psykologen Peter Malinowski, forskare inom kognitiv neurovetenskap vid John Moores University i Liverpool och eftersom den var så givande i sin tydlighet vill jag återge delar av den här.

Men låt oss först definiera begreppen mindfulness och meditation.

Mindfulness: I västerländska termer beskrivs mindfulness ofta med Jon Kabat-Zinns definition (2003): ”ett särskilt sätt att rikta uppmärksamhet; med avsikt, i ögonblicket och utan att värdera det vi uppmärksammar.”

Det särskilda sättet syftar på ett antal olika attityder: acceptans, inte döma, tålmod, tillit, inte sträva, nybörjarsinne, släppa taget och tacksamhet.

Trots skillnader mellan olika syn på mindfulness råder samstämmighet om att förmågan till mindfulness kan höjas med mental träning i form av meditation.

Meditation: I detta sammanhang åsyftas en återkommande mental övning som i princip handlar om att bevittna istället för att sträva. Denna träning får många positiva effekter, allt från avslappning och ökad känsloregleringsförmåga till ökad uppmärksamhet och förbättrade kognitiva funktioner.

Träningen går ut på att antingen fokusera uppmärksamheten eller på att fördjupa medvetenheten om ens nuvarande mentala tillstånd genom att öppet bevittna mentala händelser som kommer och går.

Låt oss sedan se vad som händer i hjärnan.

Utövaren tränar på att fokusera på ett meditationsobjekt, till exempel att fästa uppmärksamheten på de fysiska sensationerna som uppstår i kroppen vid andning. Under denna period av bibehållen uppmärksamhet är utövaren alert, vilket stöds av ett specifikt nätverk i hjärnan. Detta moment kommer att ge ökad prestations- och iakttagelseförmåga.

När fokus förloras och tankar börja sväva fritt aktiveras ett annat nätverk, det som kallas hjärnans autoläge.

Utövaren kommer att, efter en stund, registrera att tankarna har farit iväg med hjälp av det signalregistrerande nätverket vilket återigen stärker iakttagelseförmågan. Utövaren släpper sedan taget om tankarna som fångat intresset genom frikoppling som görs av det exekutiva nätverket. Frisläppandet görs med en accepterande, icke-dömande attityd. Momentet ökar förmågan att omvärdera positivt och resulterar också i en minskad reaktion på inre upplevelser vilket i sin tur har en positiv inverkan på känsloregleringen.

Utövarens uppmärksamhet vänds på nytt mot det valda meditationsobjektet med hjälp av både det orienterande och det exekutiva nätverket. Cirkeln är sluten.

Hela loopen kan ta allt från några korta ögonblick till att sträcka sig över flera tidsperioder.

Du behöver inte träna så lång tid för att detta ska ge positiva effekter. Den senaste forskningen visar att en låg dos på 10 minuter räcker.

TRÄNA MINDFULNESS

Det jag nu vill bjuda in dig till är en daglig sittande meditation. Det finns inget rätt sätt att meditera varför du bör se mina råd som rekommendationer och inget annat. Om du vill göra din meditationsstund till en daglig rutin är det klokt att bestämma en tidpunkt som är den samma varje dag, gärna i anslutning till något annat som du gör dagligen. Jag gör min sittande meditation varje morgon, efter jag gått upp och innan jag går ut med mina hundar. På så sätt undviker jag att börja förhandla med mig själv. En sådan förhandling slutar alltid på samma sätt, att jag inte genomför det jag har föresatt mig.

Andra tidpunkter skulle kunna vara i samband med sänggående, lunch, fika eller innan du går hem från jobbet. Välj den tidpunkt som är bäst lämpad att avsätta en stund i stillhet. Det är också en fördel att använda samma plats. Det gör både din kropp och själ mer redo för stillhet.

”När vi inte kan finna lugn inom oss själva är det omöjligt att finna det någon annanstans.”

LA ROCHEFOUCAULD

När det är dags för din stilla stund sätter du dig på en stol alternativt på golvet i lotus- (med benen i kors) eller seiza-ställning (med benen under dig). Undvik att ligga ner i början eftersom kroppen gärna sätter ett samband mellan sömn och horisontalläge. Sätt dig hellre bekvämt men inte så bekvämt att ryggen sjunker ihop. För att få en bra andning behöver du ha en rak rygg.

För att hålla reda på tiden kan du använda ditt alarm på mobilen. Fem minuter är lagom i början. När du blir mer van kan du öka tiden med en minut i taget men kom ihåg att det inte är någon tävling. Bäst på att meditera vinner inte. Att öva mindfulness är en träning i att inte uppnå något över huvud taget.

Under din stilla stund övar du dig på att återvända till nuet. När tankarna far iväg, och du upptäcker att så är fallet, tar du dig, varsamt och kärleksfullt till nuet. Du kan välja olika fokusobjekt men den enklaste är din egen andning. Din andning pågår utan att du tänker på det, ögonblick för ögonblick. Andra fokusobjekt kan vara din kropp som helhet. Genom att gå igenom kroppen uppifrån och ner gör du dig medveten om din kropp och dess sinnesförmågor. I början kan det vara enklare att bli vägledad genom meditationen än att göra den själv. Det finns numera ett flertal appar som du kan ladda ned. Mindfulnessappen har jag själv provat och kan rekommendera.

Om du istället vill göra din meditation på egen hand finns ett flertal övningar i Jon Kabat-Zinns klassiker ”Vart du än går är där du är”. En bok som jag varmt rekommenderar för en bättre förståelse av mindfulness. Du kan också använda andningsövningen nedan som jag har hämtat från the Breathing Book av Donna Fahri. En bok fylld med praktiska övningar för den som verkligen vill fördjupa sig i sin andning.

Så då är det äntligen dags. Dags att sitta och göra ingenting.

Mindfulnessövning - uppmärksamma dina andetag

Sitt ned och slut ögonen.

Landa i stolen genom att känna fötterna på golvet, rumpan mot sitsen och ryggen mot stolsryggen. Ta tre djupa andetag där du sträcker upp längs ryggraden när du andas in och mjuknar i axlar, höfter och ben när du andas ut.

Låt sedan andetagen komma i sin naturliga takt och på sitt vanliga sätt. Lägg en hand på magen och en hand på bröstet. Lägg märke till **var dina andetag känns mest**. Är det i den övre delen eller undre? Låt sedan händerna falla ner till sidorna och landa på ett, för dig bekvämt sätt.

Lägg märke till **hastigheten i dina andetag**. Är dina andetag snabba, långsamma eller någonstans mitt emellan?

Gör dig därefter uppmärksam på **längden på dina andetag**. Är inandning och utandning lika långa eller är den ena längre än den andra?

Lägg sedan märke till **djupet i dina andetag**. Är din andning ytlig eller djup? Försök att behålla ditt naturliga sätt att andas. Fördjupa inte din andning mer än du brukar utan gör dig bara bekant med hur din andning ser ut just nu. Genom att bli mer medveten om dina andetag kommer du att, med tiden, få en djupare andning som följd.

Om du skulle sätta ord på **hur dina andetag känns** vilka skulle det bli? Min andning känns som en blåsbälg där utandning puffas ut i en stöt. Hur känns dina?

Låt sedan din uppmärksamhet stanna kvar vid vart ett av dina andetag där du fokuserar på ögonblicket då du andas in och andas ut. Lägg märke till när tankarna far iväg. Ta dig då varsamt tillbaka till ditt fokus, din andning.

Öppna ögonen långsamt för att återvända till världen utanför.

Mindfulness ger oss inte bara stillhet i våra tankar utan även stabilitet i våra känslor. Vi tränar oss på att, istället för att låta tankarna fara iväg med oss, varsamt föra oss tillbaka till nuet. Vi bannar inte oss själva för denna tankeflykt utan accepterar sakernas tillstånd och vår egen mänsklighet. Mindfulness ger oss möjlighet att försätta oss i en accepterande sinnesstämning. Ett sinnestillstånd som utgör grunden för den känslomässiga stabiliteten. Låt oss titta närmare på den.

Stabilitet i känslan

Jag hör mina oroliga steg eka i det ödsliga trapphuset. Rädslan spänner min kropp och förkortar mina andetag. Endast vetskapen om att det inte blir bättre om jag vänder tillbaka får mig att fortsätta. Med hastig beslutsamhet trycker jag ned handtaget och stiger in. Jag omsluts av ett stilla sorl och en försiktig värme. En värme som jag allt sedan dess förknippar med känslan av samhörighet i tolvstegsprogrammen.

Timmen går fort. Vi delar problem och vi delar hopp. Det finns en lösning. Om vi bara ger upp vår egen föreställning om att vi är allsmäktiga. Om vi bara förstår att vi inte kan kontrollera en sjukdom som har sitt eget obönhörliga förlopp. Om vi bara släpper taget om det som inte går att kontrollera; alkoholisters drickande, morgondagen som randas, gårdagen som passerade, andra människors känslor och beteenden. Vi behöver bara acceptera det vi inte kan förändra. Enkelt. Och svårt. På en och samma gång.

Jag var 25 år. Livet hade precis börjat. Studierna var avklarade, det första jobbet i hamn och på dörren till enrummaren stod mitt namn. Framtiden låg framför mig och jag var olyckligare än jag någonsin varit eller skulle bli igen. Den augustikvällen, på mötet med andra anhöriga till alkoholister, släppte jag taget. Inte plötsligt med en duns, utan långsamt och mycket försiktigt. Men jag släppte och det har förändrat mitt liv.

Att acceptera det jag inte kan förändra är ett betraktelsesätt som skapar både lugn och glädje. Livet blir så mycket enklare när jag förstår att jag inte kan, eller ska, påverka allt och alla. Det blir så mycket behagligare när jag inser att tillvaron faktiskt inte blir bättre när jag oroar mig eller då jag förstår att det inte ens är mödan värt att gräma sig.

Jag har insett att det enda som händer när jag oroar mig är att jag blir mer orolig. Som pärlor på en tråd tycks den ena oroande tanken följas av en ny. På samma sätt fungerar mitt ältande. I en ändlös spiral av jämmer dras jag ner i källaren till ljudet av min egen klagosång.

VAD MENAR JAG DÅ MED ACCEPTANS?

Det enklaste sättet att förklara detta förhållningssätt är att använda tiden och dess gång. Att tiden passerar är något vi alla måste, eller hur? Och ändå är detta uppenbara faktum något som de flesta av oss har väldigt svårt att ta till oss. Vi önskar att vi hade fler timmar på dygnet när vi är som mest stressade och att tiden går fortare när vi måste vänta. Upplevd tid kan sannerligen vara något helt annat än faktisk tid.

Vår upplevelse av hur fort tiden går påverkas av den sinnesstämning vi befinner oss i. Om du drar dig till minnes en morgon då du kände dig lugn och harmonisk kan du säkert

se dig själv göra alla dina morgonrutiner i maklig takt. Du rör dig ledigt och allt synkroniserar på ett magiskt sätt. Du är i takt med tiden och dig själv. Om du istället målar upp bilden av en morgon då du är stressad och pressad kommer du säkert att finna att du är hastig i dina rörelser och har nära till irritation. Allt går för långsamt och det mesta går dig emot. Du är i otakt med tiden och dig själv.

” Vi måste släppa taget om det liv vi har planerat för att kunna acceptera det som väntar på oss.”

JOSEPH CAMPBELL

När vi är i acceptans är upplevd tid det samma som faktisk tid vilket skapar samklang med livet. En minut är, och upplevs, som en minut. Den går varken fortare eller långsammare. Den står inte heller still. Den bara är. Vi vet att den finns där och att den kommer att försvinna för att sedan ersättas av en ny. No big deal och samtidigt det viktigaste av allt. Vi är öppna för framtiden, lever idag och lär oss av gårdagen. Vi är i takt med livet och oss själva.

Visst låter det underbart, eller hur?

Och vi båda vet att det är en utopi. Du och jag vet att vi inte kommer att kunna hålla detta. I alla fall inte alltid. Vi varken är, eller aspirerar till att bli, som Dalai Lama. I alla fall inte helt och fullt. Nej, du och jag vill bara fungera i vårt dagliga liv och må så bra som möjligt med våra nära och kära. Visst, vi kan tänka oss att bli lite mindre stressade och frustrerade men samtidigt önskar vi behålla vår iver och nyfikenhet. Vi skulle också vilja slippa hetsiga tankar om jobbet eller oroliga tankar om barnen precis när vi ska gå och lägga oss. Istället skulle vi vilja somna med en aning mer tillfredsställelse med livet och oss själva. Skulle vi kunna uppnå detta, undrar du. Ja visst, svarar jag. Det som krävs är medvetenhet och träning.

SLÄPP TAGET OM MORGONDAGEN

Låt oss börja med det som kan få dig i otakt med framtiden, nämligen din oro. Oron skapas av en förväntan om att något negativt ska inträffa. Märk väl att det handlar om en förväntan och inte en faktisk händelse. Du oroar dig för att något otrevligt ska hända som ännu inte hänt. Framtidsscenarioet finns i ditt eget huvud vilket faktiskt också innebär att du, när som helst, kan skriva om scenerna och regissera en helt annan film. Inget har ju ännu inträffat.

När vi betraktar oron på detta sätt verkar det tämligen meningslöst att ägna sig åt den. Vad är då anledningen till att vi gör det? En förklaring är att oron är sprungen ur vårt behov av att försäkra oss om att vi och de som betyder något för oss är i säkerhet. Ett nedärvt behov som vi människor delar med våra fyrbenta vänner. Att vara vaksam på faror har varit vårt sätt att överleva som art. Vi är därför predestinerade att fokusera mer på det som kan utgöra hot än det som är bra och fungerar.

Skillnaden mellan oss och lejonen på savannen är dock att vi kan tänka abstrakt i form av framtidsscenario och då skapa hotbilder som kan tänkas uppstå men som ännu inte existerar. Medan lejonen slappnar av och tar sig en tupplur fram tills de hör ett oväntat ljud, ligger vi och oroar oss för vad som ska hända om det oväntade någon gång inträffar. I vårt huvud spelar vi upp tänkbara scenarier för att hitta de bästa handlingsstrategierna som skulle kunna sätta oss i säkerhet. Rätt smart, eller hur? I alla fall så länge oron inte tar över hand.

Oron finns således som en komponent i vår mänskliga konstruktion men som individer är vi olika benägna att ägna oss åt den. Hur mycket, eller lite, är beroende dels av vårt genetiska arv och dels den miljö vi befunnit oss i långa perioder. Vår uppväxt är den miljö som format oss mest men det kan ju också tänkas att vi har befunnit oss i stressande omständigheter även som vuxen; till exempel krig, missbruk eller våld.

Hjärnforskaren och psykologen Richard Davison, menar att miljön trumfar genetiken när det gäller det flesta av våra personlighetsdrag. En upptäckt att välkomna eftersom detta också innebär att det är fullt möjligt att förändra den person vi har blivit på grund av den miljö vi befunnit oss i. Det är aldrig för sent att få en lycklig barndom, sa psykiatrikern Ben Furman och nu håller hjärnforskningen med.

Men hur gör man då? Hur går det egentligen till att släppa taget om sin oro, undrar du. Låt mig förklara med ett exempel som jag tror att du kan känna igen dig i.

Låt oss titta på fenomenet att inte kunna somna på grund av tankar som virvlar runt i huvudet. Tankar som har att göra med det som ligger framför dig dagen därpå. Kanske har du för tillfället mycket att göra vilket ger oron extra skjuts i form av rädsla över att du ska glömma något viktigt. Obehaget över att du inte har koll är en starkt bidragande orsak till att oron stegrar. Du börjar nämligen febrilt försöka återta kontrollen vilket i sin tur ökar tankeverksamheten och anspänningen. Möjligheten att slappna av och somna är lika avlägsen som längden på dina imaginära punktlistor. Ju mer du försöker få kontroll desto oroligare blir du.

Att släppa taget är kanske det sista du vill göra men faktiskt det du behöver göra för att kunna få en god natts sömn.

”Gårdagen är blott dagens minne och morgondagen är dagens dröm.”

KHALIL GIBRAN

Visserligen är signalen om att du behöver någon slags ordning, i det som ska göras, helt riktig. De flesta tidshanteringskurser skulle till och med föreslå denna åtgärd som ett nödvändigt första steg. Så det är inte frågan om du ska göra just detta utan när. Det är nu, klockan halv två på natten, som du ställs på prov. Det är nu som det är dags att släppa det berömda taget. Istället för att gå vidare i tanken kan du säga:

”Hallå oro. Jag vet att du vill ha koll och är rädd för att jag ska glömma något. Låt oss göra så här: jag gör en att-göra-lista när jag kommer till jobbet i morgon bitti. Just nu kan jag inte göra något åt det hela eftersom klockan är halv två och jag behöver sova. Jag släpper därför taget om dig med förvissning om att allt kommer att lösas på bästa sätt. God natt.”

Därefter kan du vänligt men bestämt vända ditt fokus på något annat än tankarna inför morgondagen. Det är nu som du får stor användning av din mindfulnesssträning. Genom att fokusera på dina andetag, eller räkna får om det känns roligare, återgår du till nuet och får på så sätt hjälp med att släppa din oro. Det kommer naturligtvis inte lyckas med en gång utan istället får du räkna med att göra om proceduren på nytt. På samma sätt som du ständigt återvänder till andetagen när du övar mindfulness.

Du kan också ta ännu mer hjälp av kroppen för att bryta de oroliga tankarnas pockande på uppmärksamhet. Jag har nämligen märkt att det är mycket effektivt att bryta oroliga tankemönster med hjälp av ett träningspass. Genom att bli tvingad att fokusera på vad jag gör med kroppen istället för att ägna mig åt mitt bekymmer bryter jag strömtillförseln för oron. Efter träningspasset brukar jag sällan minnas vad det var jag var orolig för. Eftersom det inte är så lämpligt att ge sig iväg på ett träningspass mitt i natten har jag istället testat att byta säng eller sovplats och då upptäckt att det är mycket lättare att fokusera på mina får när kroppen inte befinner sig i den ”oroliga” sängen. Testa du också.

SLÄPP TAGET OM GÅRDAGEN

På samma sätt som morgondagen kan fånga dig med sin oro kan gårdagen hålla dig kvar med sitt ältande. När du ältar drar du samma visa om och om igen. Envist tuggar du för att få rätt eller för att få upprättelse. Du vägrar acceptera sakernas tillstånd. Du upprör dig över det någon sa eller gjorde. Du förebrår dig för det du själv sa eller gjorde. Anklagelserna är många och faller ömsom på dina fiender, ömsom på dig själv. Du

känner dig drabbad och missförstådd. Du känner dig misslyckad och undermålig. Genom att berätta historien om och om igen hoppas du på ett annat slut. Du vill ju så gärna regissera om hela filmen och få det på ditt eget sätt. På ett plan, det förnuftsmässiga, vet du att det inte går men på ett annat, det känslomässiga, fortsätter du envist med ditt malande. Du har fastnat i ältandets och i bitterhetens garn.

När jag talar om bitterhet, en sinnesstämning som jag själv är allt för bekant med, ryggas de flesta och säger med avsmak att "nej, bitter det är jag inte" eller "jag avskyr bittra människor och gör allt i min makt för att inte bli sådan". När jag frågar hur denna starka reaktion uppstått blir svaret oftast att någon i deras nära omgivning är eller har varit bitter. En förälder, en nära vän eller en partner. Kanske är det så även för dig.

Visst, jag kan hålla med om att bitterheten inte är vacker eller åtråvärd men värd vårt förakt är den inte. Bitterheten är ilska som envist biter sig fast. Likt en terrier vägrar den släppa taget. Den kräver upprättelse. Den vill ha en förklaring. Den vill förändra tingens ordning. Bitterheten förändrade Frankrike på 1700-talet, Amerika på 1800-talet och Ryssland ett sekel senare. Den är revolutionernas krutdurk. Frihet, jämlikhet, och broderskap är sprungna ur bitterhetens pyrande glöd. Den må vara ful men den har ett existensberättigande. Så varför inte tillstå att du känner dig bitter. I alla fall lite grann, så där emellanåt, när ingen ser.

När du nu har accepterat denna surkart till känsla är det dags att göra något åt den. Som jag nämnde tidigare är bitterheten sprungen ur ilskan. Man skulle kunna säga att bitterhet är ilska som gått i baklås. Oftast kan du spåra den till en händelse där du kände dig trampad på tårna. Någon klev över din gräns och behandlade dig inte med den respekt du tyckte att du förtjänade. Du blev arg men sa inte ifrån. Du sa inte "Du står på mina tår. Vill du vara snäll och kliva ner." Istället knöt du näven i fickan och tänkte ilsket "Om han verkligen respekterade mig så skulle han väl inte stå på mina tår." Dina arga tankar fortsatte sedan att snurra långt efter det att händelsen hade passerat. Den hittade andra ilskna tankar att förena sig med och band tillsammans med dem en martyrkrans av alla de gånger dina tår hade blivit krossade. Du känner dig drabbad och du vill ha upprättelse. En revolution har startat men den hålls tillbaka och istället för att få utlopp gör den dig orkeslös, sömnlös och trötlös. Ilska är en stark kraft och när du håller den tillbaka börjar den äta upp dig.

Så vad kan du då göra istället? Vad kan du göra när någon trampar dig på tårna? Du kan säga ifrån. Vänligt men bestämt kan du påtala när någon överskrider din gräns. Till en början kan du upplysa om det som sker (du står på mina tår) och om detta inte får någon effekt ställer du en förfrågan (Skulle du vilja

***"Ilska är en stark kraft
och när du håller den
tillbaka börjar den
äta upp dig."***

stiga av mina tår?). Visar det sig att den du har att göra med är en respektlös tåkrossare behöver du skärpa tonen genom att uttrycka en konsekvens (jag vill att du stiger av mina tår, om inte, knuffar jag av dig/anmäler ditt uppförande till ledningen/lämnar jag relationen). I samma stund som din konsekvens kommer över dina läppar lovar du, dig själv, att agera enligt den gräns du satt. Basta.

Vad har då detta med att acceptera sakernas tillstånd att göra?

Jo, om du har svårt för att säga ifrån bär du i regel på en önskan om att ingen ska trampa dig på tårna så att du på så sätt slipper sätta en gräns. Du kan därför bli arg för att någon kliver på dina tår, inte för att de gör det, utan för att du då tvingas att hantera en situation som du inte hade bett om. Du känner dig dubbelt drabbad med andra ord. Därför behöver du först och främst acceptera det faktum att folk kommer att trampa dig på tårna vare sig du vill eller inte. Det tillhör livet. Det finns bufflar och tåkrossare över allt. Ibland är de illasinnade men för det mesta är de som du och jag. Aningslösa och tanklösa. Hur många gånger har du inte själv råkat såra någon utan att det var din avsikt? Många gånger, eller hur? Oftast räcker det med att du anar att du trampat fel men ibland måste någon påtala det för dig. Och vad gör du då? Du ber om ursäkt. Svårare än så är det inte.

När du börjar att säga ifrån behöver du inte använda ditt tyngsta artilleri. Du behöver inte börja med att ställa ultimatum eller höja rösten. Istället ska du alltid börja med att upplysa om att en gräns är överskriden; du står på mina tår, du pratar för högt, såsen är kall, det är min tur. Upplys. Hota inte. Gnäll inte. Charma inte. Använd istället din förmåga att centrera dig för att sedan upplysa med saklighet och lugn om vad som har skett. Jag lovar dig att underverk kommer att ske med hjälp av detta enkla knep.

Genom att sätta gränser undviker du att elda på din bitterhet. Ilskan tas hand om där och då. Den ligger inte pyr. Skulle du märka att du trots allt har svårt att släppa taget om en oförrätt behöver du ställa dig frågan om ett samtal med vederbörande skulle ändra situationen. Var ärlig mot dig själv. Ducka inte för obehaget utan ta tjuren vid hornen.

Skulle du istället komma fram till att ett samtal *inte* skulle förändra sakernas tillstånd behöver du släppa taget. På något sätt måste du komma till en försoning. Om du inte kan göra det med den som du upplever har felat behöver du göra det inom dig själv. Någon annan väg till acceptans finns faktiskt inte.

Jag vet, det finns sådant som upplevs som oförlåtligt och oförsonligt. Handlingar som är så grymma att ett förlåtande känns omänskligt. Men om du inte kan förlåta det oförlåtliga kommer du att genomleva samma smärta som den du redan upplevt, dag efter dag, år efter år. Är det värt det? Vägen till försoning kan vara livslång men om du är villig att börja vandra den är halva resan gjord.

*”De svaga kan aldrig förlåta.
Förlåtelse är de starkas egenskap.”*

MAHATMA GANDHI

Om du är benägen att fastna i ett ältande kan detta även gälla dina egna misstag. Inte bara andras. Detta inträffar oftare för dem av oss som har en benägenhet att ställa höga krav på oss själva. Om du tillhör denna skara kan du säkert känna igen dig i att du ganska ofta hamnar i en spiral av självförebråelser och missmod när du begått ett fel. Du borde ha förstått. Du borde ha insett. Hur kunde du vara så klantig/ouppmärksam/oförberedd eller något annat som du tycker att du inte borde ha varit.

När du ställer höga krav på dig själv lägger du ribban på en höjd som är omöjlig att nå eftersom den innebär nolltolerans mot misstag. På denna höga nivå finns inte utrymme för slarv eller oförutsedda händelser. Här vet man allt innan man ens har lärt sig det. Här ser man allt, även bakom hörn och under ytan. Här har man koll, är förberedd och till sin absoluta fördel. Jag vet att du ganska ofta når upp till dina högt ställda krav men jag anar också att du inte tar dig tid att lovsjunga dina insatser utan att du istället blickar mot nästa topp som du ska bestiga. Jag vet också att du ofta missar och att du då trillar ned i en svart sänka av självförebråelser. Det är tufft att alltid tvinga sig själv att ligga på topp, eller hur?

Så vad behöver du acceptera om du ställer allt för höga krav på dig själv?

Din egen mänsklighet. Du behöver acceptera att du är en människa bland människor med skavanker och svagheter. En människa som gör misstag, blamerar sig, vaknar på fel sida, har otur, glömmer, inte förutser allt, får hjärnsläpp, inte har alla svaren. Du behöver förstå att vi människor ibland är på topp, ibland befinner oss under isen och emellanåt är rätt så mediokra. Du behöver inse att även framgångsrika människor har dåliga dagar, är otrevliga och luktar svett. Ingen går säker för sin egen mänsklighet. Och tur är väl det. Hur skulle världen annars se ut? Åsgård kallade våra förfäder det.

Du och jag, som ställer alldeles för höga krav på oss, vi behöver vara mycket bättre kompisar med oss själva när misstaget visar sitt fula tryne. Vi behöver inte bara acceptera att vi gjort ett misstag utan även att vi känner oss rätt golvade av det. Vi behöver känna empati för oss själva istället för att läxa upp oss. Acceptans är den bästa vägen till återhämtning för tuffa kravställare.

LEV IDAG

Du har nu släppt taget om morgondagen och gårdagen. Det återstår endast en dag - idag. Om du tänker efter riktigt noga så är just denna dag den enda dag som du kan påverka så varför inte göra något riktigt bra av den?

Lev nu. Lev idag.



Tack för att du har läst min e-bok!

Jag som har skrivit den heter **Marie Bengtsson** och det är även jag som ligger bakom bloggen **Bli mera du – Sinnesfrid för självkritiska själar**.

Att utveckla människor har löpt som en röd tråd genom hela mitt yrkesliv. Under mer än tjugofem års tid har jag varit verksam som terapeut inom Minnesotabehandling vilket innebär att jag har jobbat med människor som är beroende och med deras anhöriga.

De senaste femton åren har jag även ägnat mig åt att, som professionell coach, hjälpa människor att nå sina mål och förverkliga sina drömmar där fokus har legat på att utveckla chefer till att bli bättre ledare, både för sig själv och andra.

Min främsta merit, i det sammanhang där du och jag befinner oss, är varken min bakgrund som terapeut eller coach, utan det faktum att jag är en person som har gått åtskilliga ronder mot min egen inre kritiker. Jag vet hur det känns med andra ord.

Men inte bara det. Jag har också tagit reda på vad jag ska göra åt det.

Min samlade kunskap och erfarenhet kring hur man ska komma till rätta med sin inre kritiker har jag strukturerat i en webbkurs; *Självmedkänsla ett, två, tre*.

Du kan läsa mer om den på nästa sida.

**bli
mera
DU**

DITT NÄSTA STEG:

Vill du få hjälp med att träna din självmedkänsla?

Jag har satt samman ett webbaserat träningsprogram som hjälper dig att på ett strukturerat sätt bli en bättre vän till dig själv i din vardag. Kursen heter *Självmedkänsla ett, två, tre*.

[Klicka här för att få veta mer](#)

I den här e-boken har du fått ta del av mina tankar kring stabilitet. Du kommer att känna igen en hel del av det jag berättat när du går kursen *Självmedkänsla ett, två, tre*. Stabiliteten ligger nämligen som en grund för kursens tre steg; Sakta in, Mjukna och Njut.

Kursen, som är helt webbaserad, kan du gå helt i din egen takt eller följa min där vi tar oss igenom träningsprogrammet på tio veckor.

Till din hjälp har du videoföreläsningar, träningshandbok, mindfulness-övningar, medlemsforum och virtuella workshops.

Självmedkänsla ett, två, tre är kursen som jag själv skulle velat gå för att komma till rätta med min inre kritiker. Jag tror du kommer att gilla den.

[Anmäl dig till nästa kursstart](#)