

Idag står hälsan och ett bra liv i centrum för många, och i det ingår att hitta balans och harmoni mellan arbetsliv och privatliv.

En arbetsplats med utrymme för mindfulness ger oss en möjlighet att hantera dagens krav på effektivitet och samtidigt få en väl fungerande fritid.

Det menar Anita Carlsson, som är aktuell i höst med boken ”**Livslust med medveten närvaro.**”

AV BIRGITTA ÅHLUND

# Mindfulness på jobbet

”Ett sätt att öka både trivsel och prestation.”

Arbetsplatsen är ett ställe där det krävs närvaro för att arbetet ska fungera bra. Visserligen kan man om man tränar göra flera saker samtidigt, kvinnor sägs ju vara specialister på detta.

– Tyvärr är det inte optimalt om man ska vara mindful. Vi missar då det väsentliga – nämligen närvaro i det vi gör, och det kan till och med medföra katastrofala följder i vissa fall. Kan du tänka dig en tandläkare, busschaufför eller kirurg som inte är närvarande i sitt arbete? Det skulle kunna få förödande konsekvenser.

## UPPMÄRKSAM PÅ NUET

Det engelska ordet mindfulness betyder medveten närvaro. Medveten närvaro är både en metod och ett förhållningssätt för att öka livskänslan.

– Om vi tillämpar mindfulness i livet blir det värdefullare genom att man upplever det mer direkt, utan filter, förklarar Anita.



Anita Carlsson, Höllviken, arbetar sedan 25 år som advokat och ger i höst ut en bok om Mindfulness - medveten närvaro.

Detta är möjligt genom att du blir uppmärksam på och lever i nuet. Nuet är den enda tid vi har. Det är därför mindfulness är ett så bra verktyg.

## MÖTESPLATS

En arbetsplats är också en mötesplats. Sammanträden och möten, oplanerade och planerade, med många personer eller med enskilda individer avlöser varandra.

– Det finns studier som visar att vi endast lyssnar eller är närvarande tjugofem procent av tiden vid möten på jobbet, berättar Anita. Varför? För att vi är upptagna med annat? Vi tänker på kvällens aktiviteter, på vem som ska hämta barnen, vad vi ska ha till middag eller hur festen var helgen som gick. Det är viktigt att lyssna med medveten närvaro - i lyssnandet ger du den andra personen din uppmärksamhet, du ger den andra plats att vara.



”Mindfulness är ett förhållningsätt som kan integreras i arbetsmiljön, i syfte att skapa mindre stress och ökad harmoni bland medarbetarna.”

Forts. från sidan 19

## ATT LÄMNA JOBBET FÖR DAGEN

En annan dimension av jobbet är att du också ska lämna det. Kanske är det din tur att hämta barnen på dagis eller så har du tid i tvättstugan och du måste lämna arbetet när det flyter på som bäst. Då krävs det omställning igen, menar Anita.

– När du lämnar ditt arbete gör det då på ett medvetet sätt, konstatera för dig själv att du lämnar jobbet för dagen. Känn efter i kroppen hur det känns. Ta gärna ett par andetag innan du ger dig iväg hem. Gör en tydlig skiljelinje mellan dig och ditt arbete - det gör det lättare att fokusera på det du nu ska syssla med resten av dagen.

## PRESTERA MER

Många arbetsgivare har börjat ge sina medarbetare möjlighet till bland annat yoga och massagepass.

– Om du har möjlighet att även integrera din mindfulnesssträning med jobbet kommer du med all sannolikhet att kunna prestera mer och trivas ännu bättre just på grund av att du praktiserar mindfulness på jobbet, avslutar Anita.

## Praktiska övningar

### Komma till jobbet och räcka till hela dagen

- När du kommer till jobbet på morgonen, försök att inte vara stressad eller med andra ord: var närvarande. Ta några medvetna andetag. Om du känner dig spänd redan när du kommer, låt andningen hjälpa dig att hamna rätt. Om du fortfarande är stressad försök inse att det beror på att du tänker på vad som ska göras istället för att vara i nuet och göra det.

- När du är på väg någonstans inom arbetsplatsen, notera hur du går. Går du med lugn och värdighet? Rusar du och känner dig jagad? Det är ok men gör det i så fall medvetet!

### Personliga möten

- Var uppmärksam på hur du under dagen bemöter och blir bemött av människor du kommer i kontakt med. Om du upptäcker att du själv inte är så närvarande i mötet som du borde, tänk efter hur du ska kunna förbättra detta. Kan du vara mer öppen och mottaglig för den andra personens signaler? Kan din närvaro påverka den andra personens närvaro?

### Kaffepausen och lunchen

- Gör några huvud- och nackrullningar och ta några djupa andetag så att kaffepausen inte bara blir en fortsättning på ditt arbete.

- Ät gärna en frukt som piggar upp. Ät medvetet. Notera hur frukten ser ut, hur den känns i munnen. Om det är möjligt, var en stund för dig själv.

- Om du har möjlighet, gå ut ensam en stund på lunchen och bara promenera utan att ha något särskilt som du måste göra. Det räcker med 5–10 minuter för att du ska återfå lite av den energi du har använt under förmiddagens arbete.

- Försök även att äta din lunch med närvaro, samtidigt som du tar in det som ditt lunchsällskap säger till dig.

### Minimeditation

Känner du dig stressad är det värdefullt att ta en kort meditativ paus, ”minimeditation”, under arbetets gång.

- Slut ögonen och ta tre till fem djupa andetag samtidigt som du ser till att sitta på hela stolen med båda fötterna i golvet. Sträck gärna på ryggen så att du känner att den sträcks ut.

- Återgå till arbetsuppgiften, känn att du blivit styrkt.

