

PAUSA

EN HANDBOK OM ÅTERHÄMTNING

ULRIKA BORÉN

Innehåll

Vänta inte på väckarklockan	5
Ge katten i livspusslet	7
Vi gör som vi brukar	11
Pausa – och få mer energi	14
Stress	18
Andning	28
Hjärnan och mindfulness	39
Yoga	53
Att acceptera, släppa taget och att inte döma	58
Tillit och tålamod	67
Tacksamhet och generositet	72
Nyfikenhet och strävan	77
Livskraft	81
Några avslutande ord	84
Lästips	86
Om författaren	88

Ge katten i livspusslet

Detta ständiga slit för att få livspusslet att gå ihop, är det värt det? Jag tänker så här – livspusslet är nonsens!

Vi skulle må mycket bättre av att sluta jaga livet ur oss. Livet är inget pussel som kan bli klart. Livet är mycket vackrare än så. Livet är livet.

Överallt kan vi läsa om alla möjliga perfekta tips på allt från hur vi ska klara av att hämta barn på dagis till att få in den där jobbrapporten i tid, samtidigt som vi ska hinna köpa present till mormor och plantera nya växter i trädgården. Och hur vi ska hinna med att klämma in ett yogapass för att sedan handla och laga god och innehållsrik mat till kvällen. Vi längtar efter fler timmar för att vi ska hinna med allt vi gör. Och vi vill så gärna känna oss mindre stressade, och känner oss duktiga när vi lyckats fylla kalendern med att göra-listor. För då har vi koll på läget.

Luras inte att tro att allt blir bra och du blir hel när pusslet är lagt.

För det kommer nämligen aldrig att bli klart.

Så hur gör jag då?

Okej, nu är vi på det klara med att vi inte behöver lägga mer pusselbitar för att få livet att gå ihop. Men faktum kvarstår ändå, hur ska jag göra när jag inte får ihop min stressiga vardag och jag släppt tanken på att få ihop livspusslet?

Här är några tips.

1. *Släpp kontrollen.* Behöver du verkligen ha koll på allt hela tiden? Släpp taget om sådant som du inte kan påverka. Lev mindre i dåtid och framtid och mer i nuet.
2. *Sänk ribban.* Du duger alldeles förträffligt bra som du är. Du behöver inte ständigt prestera för att du ska vara någon – du *är* redan någon, även utan dina prestationer.
3. *Fokusera på det som är viktigt i livet.* Vad är viktigt för just dig, viktigt på riktigt? Ägna mer tid åt det. Prioritera bort det andra.
4. *Lär dig att leva med lite kaos.* Ingen har dött av lite leksaker på golvet, vissna blommor eller en överfull tvättkorg – någonsin.

Vare sig du lever med att få ihop ett livspussel eller inte så finns det också många andra sätt för att nå ett ökat välmående i vardagen. Det kommer denna bok handla mycket om.

- Hur du kan skapa dig återhämtningstillfällen, genom medveten andning, mindfulness och yoga, så du kan må så bra som möjligt efter de förutsättningar du har.

- Hur du kan lära dig att hantera vardagen på det bästa sätt som du kan, genom sunda förhållningssätt och medvetna val.

Det är viktigt att inte ha förväntningar på att allt blir bra bara för att du gör övningarna i boken. Jag kan inte nog poängtera detta. Det finns inga övningar som kan få smärta eller svårigheter att försvinna. Men förhoppningen är att de kan göra det lättare för dig att hantera det svåra och lära dig att leva med det.

Pausa – och få mer energi

Se livet som en dans. En dans där du vill vara den som för, men också kunna hantera dina danspartners på bästa sätt. Efter några danser behöver du pausa. Ta några djupa andetag, få in nytt syre i kroppen, återhämta dig, hitta ditt fokus och samla kraft inför nästa dans.

Ibland kan det hända att vi bara dansar på, och inte bryter för paus. Vi stressar på och får inte någon återhämtning. Till slut tar både kroppen och knoppen stryk.

För att beskriva stressen i våra liv har jag valt att jämföra den med funktionerna på en gammal band- eller cd-spelare. Ibland handlar stress inte om mängden saker vi ska göra utan att vi förstorar upp saker. Vi kanske lever mer i dåtid och i framtid än i nutid.



REW



PLAY/PAUS



FF



STOP

PLAY Livet rullar på. Det gör det ju, vare sig vi vill eller inte.

REW Vi lever samtidigt en hel del i dåtiden. Vi ältar det som varit eller är bittra över något som hänt. Vi kanske har dåliga minnen och upplevelser från uppväxten som ligger som en våt filt över oss.

FF Vi lever också lite i framtiden. Vi oroar oss, stressar, har en massa måsten och planerar framtidens alla aktiviteter som vi inte har kontroll över.

STOP När livet bara rullar på och kroppen kanske till slut säger ifrån så kan vi trycka på stoppknappen. Ett sätt är att byta spår i livet. Du kan till exempel säga upp dig från ett arbete du inte tycker om eller flytta från en stad du inte trivs i.

Ofta kanske vi tror att om vi bara trycker på stoppknappen och skalar av det vi tycker är jobbigt så kommer allt att bli bra. Men det är inte hela lösningen. Lär vi oss inte att bli medvetna om vad det är som gör oss stressade så är det möjligt att vi är tillbaka på spår ett när vi trycker på *play* igen.

Jag tycker att det fiffiga är att *play* och *paus* ligger på samma funktionsknapp! *Play* är själva livet, skivan som snurrar. Trycker du på *paus* så fortsätter livet ändå. Skivan snurrar även om musiken pausas.

Om vi tar dagliga pauser och vågar känna efter, tänka efter och se medvetet vad vi gör och säger så skapar det ett

ökat välmående. Det i sin tur skapar goda bieffekter som minskad stress och nya perspektiv som gör att tillvaron känns mer meningsfull.

Pauser i jobbet

Plockar man in denna metafor i arbetslivet så fungerar det på samma sätt. Genom att bryta av arbetet med avslappning, dans, träning eller meditation så ökar du koncentrationen på ditt jobb. Många kreatörer fokuserar och koncentrerar sig hårt på uppgiften, för att sedan släppa taget om den.

Forskning har visat att sådana pauser också låser upp blockeringar som är kopplade till arbetsuppgiften. När man är stressad befinner man sig ofta i hjärnans intellektuella delar, och då stänger man av de andra medvetandenivåerna. Men genom att bryta jobbet och lägga in en stund med meditation, dans eller avslappning så låter man hjärnan vila. Man öppnar istället upp för information från andra delar av kroppen och kommer åt till exempel känslomässiga och visuella nivåer. Det leder till att vi kan fatta bättre beslut.

Det finns sällan några bra tillfällen där vi kan pausa och eller stilla sinnet, så du måste själv skapa dem. Ansvaret ligger på dig att ta makten över din återhämtning. Det är du som för dansen.

Hur hittar jag paustillfällena?

Vill du bli lugn och stilla pladdret i din hjärna? Behöver du få energi av din paus? Hur får du till det i vardagen?

- Ta en spontandans i köket. Vrid upp volymen högt, blunda och bara dansa loss. Jodå, du kan! Fuldans är också en dans som får kroppen att må bra.
- Skriv PAUSA på några post-it-lappar. Sätt lappar på datorn, i kalendern eller i pappershögen du ska avverka under dagen. Du kan också sätta en lapp i kylan, badrumsskåpet eller på andra platser där du vet att du tittar några gånger om dagen. Gör en kort andningsövning när du ser lapparna.
- Bestäm med en kompis att ni messar varandra ordet pausa då och då.



Minibibliotek på jobbet

Köp ett paket med snabblästa faktaböcker.
Ställ lådan bredvid kaffeautomaten och låt dina
medarbetare ta böckerna de behöver.

Läs mer på www.egetforlag.se