

mikro

PAUSA

52 STUNDER AV ÅTERHÄMTNING

ULRIKA BORÉN

Innehåll

Andas i fyrkant	16
Music is what feelings sound like	18
180 sekunder	19
En stund i tystnad.....	20
Lugna andetag: 6–2–8	22
Sinnenas vecka.....	24
En kram för kropp och sinne	25
Pendeln	26
Tack.....	28
Fokus på foten	29
Keep calm and do the breathwork	30
Växelvis andning.....	32
Kroppsskanning.....	34
Sov gott och bli kreativ	35
Glimmers.....	36
Omstarta hjärnan	37
Grimasera mera.....	38
Skifta fokus.....	40
Rulla axlarna.....	42
Din alldeles egen pausastund	43
Skönt för nacken	44
Reset	46
Andas in och dubbla ut.....	48
Underbart för trötta ögon	50
Måndagsmotivation	51

Kärlek till ryggraden.....	52
A song is	54
Andas i triangel.....	55
Balansera mera.....	56
Energikicken.....	57
Sinnenas magi.....	58
Gående meditation	59
Mjuk handandning.....	60
Omfamna ditt andetag	62
Blicka uppåt.....	63
Så långsamt du kan.....	64
Det lite längre andetaget.....	65
Minnenas magi.....	66
Två snabba	68
Fem djupa	69
Skönt häng.....	70
Vattenfallet	72
Små glädjeämnen.....	74
Medvetna andetag.....	76
io:an	77
Cirkulera mera.....	78
Tre stora ord.....	80
Taktil beröring.....	82
Spänn handen.....	84
Fem för själen.....	86
Kryssa i kalendern.....	88
Solandning.....	89

Till dig!

Den här lilla guldiga boken du nu håller i handen är till dig som vill ta det här med återhämtning på allvar. Och det utan att behöva stoppa in fler att-göra-saker i kalendern. Det har du nog tillräckligt av ändå.

Jag vill vara noga med att poängtera att du behöver göra en större förändring i ditt liv om du mår dåligt av olika anledningar. Övningarna i boken kan lindra stress men ersätter inte den professionella hjälp du behöver för att till exempel kartlägga vad som stressar, bryta mönster och skapa nya beteenden.

Framför dig har du 52 återhämtande mikropauser. Tanken är att du ska kunna göra en ny övning varje vecka under ett helt år. Såklart kan du bara slå upp en sida, vilken som helst, och göra övningen som står där. Med tiden kanske du får en eller flera favoriter som du återkommer till.

Hitta det som passar dig. Den bästa övningen är den som blir gjord.

När jag strössljar med mina mikropauser finns det verkligen en tanke bakom varenda en. En mikropaus kan vara en andningsstund, en meditation eller att odla sinnen lite extra. Det finns ingen hejd på alla mikropauser vi kan ta

varje dag. Pauser som inte stjäl så mycket tid men som gör mycket nytta.

I den tid vi lever i – när informationsflödena är stora och många upplever psykisk ohälsa – behöver vi göra ett fokusskifte i tanken. Vi behöver sluta fråga oss hur vi får bort stressen och istället fundera på hur vi kan skapa tid för återhämtning. Det är en förändring som har stor påverkan på hur du behöver prioritera och hantera vardagen och livet. Det vi fokuserar på växer, och kan du rikta om ditt perspektiv finns det stora vinningar att göra för ditt välmående.

En fin person skrev till mig: ”Du hjälper mig att förstå att mikropauser är att *skapa* istället för att *jaga*. Det är ett annat sätt att leva.”

Vad jag vill med boken är att inspirera dig till att hitta lite kärleksfull medveten närvaro varje dag. Så att din hjärna får vänja sig vid att reflektera och stanna upp i allt sus och brus. Att öva i all enkelhet.

Se mikropauserna som en fin påminnelse.

Från mig till dig.



Sinnenas vecka

Med den här mikropausen vill jag uppmärksamma dig på att aktivera dina sinnen. Ofta äter vi mat utan att tänka på vad vi äter. Vi bara gör det. Ibland har vi bråttom och äter i en miljö som är allt annat än rofylld och tyst.

Denna vecka vill jag uppmana dig att varje dag äta en frukt medvetet. Ät en frukt och gör *bara* just det. Uppmärksamma vad den smakar, hur den doftar, hur skalet känns, hur det låter när du tuggar. Blunda gärna för att stänga ute alla andra intryck.

Ja, jag vet, det kan låta fånigt. Men när du äter medvetet är du precis här och nu, i detta ögonblick. Du övar dig i att, på ett enkelt sätt, få återhämtning.

Din hjärna får en stunds vila och närvaro. Du kommer att trampa upp nya stigar till prefrontala cortex, där bland annat medvetenheten och uppmärksamheten sitter. Och ju mer du övar, desto fler gånger kommer du att älska att gå dit.

Du blir alltså mer medveten om dina tankar och känslor. Du märker av signaler i kroppen och blir bättre på att lyssna inåt. Du tränar ditt fokus och kan lättare prioritera rätt saker och ta beslut utifrån dina värderingar. Du blir bättre på att säga nej – och på att tacka ja till det som är viktigt på riktigt.

Så det är faktiskt väldigt fiffigt att äta ett äpple medvetet.

Vill du ha ytterligare en utmaning? Prova att äta på ett medvetet sätt på en slamrig restaurang.

En kram för kropp och sinne

En kram är något av det finaste vi kan ge och få. En kram i förbifarten, en kram för att fira glädje, en kram för att hålla om någon i sorg. En kram fylld av kärlek till någon du älskar, en kram i all välmening, en kram med en vän. Kramar är ett härligt sätt att kommunicera på. Plus att en kram utsöndrar oxytocin som minskar stress och får blodtrycket att sjunka. Hur bra är inte det?

Det finns något fint i att ge en bit av sig själv i en kram, om du själv vill. Och om den andra vill ta emot. För det är viktigt. Ibland kan du behöva fråga om du får ge en fysisk kram.

Såklart kan du också krama om dig själv. Vira armarna runt dina axlar och ger dig själv en kram, ett försiktigt tryck mot din kropp. Det ger också en hälsofrämjande effekt.

Och vet du, det finns studier som visar att om du skickar en kram i ett sms eller brev får det också en hälsoeffekt – både för dig och den som tar emot ditt kärleksfulla meddelande.

Att stanna tiden en kort stund, att känna närvaro med sig själv eller en annan människa, kan verkligen vara en fin paus. Jag tycker mycket om den sortens pauser.

En stor varm kram till dig.

Pendeln

Åh, jag älskar hur den här övningen ger mig bättre fokus. Jag liksom stannar upp och skapar ett lugn inom mig. Ger mig själv möjligheten att uppmärksamma andetagen. Känner hur lungorna vidgar sig på bredden när jag visualiserar hur andetagen går från sida till sida.

Jag sitter oftast när jag gör den här övningen. Du kan anpassa den och göra den stående eller liggande om du vill.

- ☞ Lägg händerna på knäna och stäng dina händer till mjuka knytnävar.
- ☞ Blunda och ta några andetag genom näsan innan du börjar.
- ☞ Gör en inandning och på din nästa utandning öppnar du din knutna högerhand.
- ☞ Andas in och håll handflatan öppen.
- ☞ Håll andan, stäng den högra handen igen och visualisera hur andetaget går genom hela din högra sida, upp genom armen, axeln, nyckelbenet, över till din vänstra sida och ner genom armen.
- ☞ Öppna din vänstra knutna hand och släpp ut andetaget.
- ☞ Håll din vänstra hand öppen, andas in, håll andan och stäng den vänstra handen. Tänk dig att andetaget vandrar upp genom armen och över tillbaka till den högra sidan igen.
- ☞ Öppna den högra handen och släpp ut andetaget.

Detta var första rundan. Upprepa från början och gör så många rundor som känns bra för dig, gärna fem eller fler.

Ulrika Borén är beteendevetaren som sprider kunskap om den viktiga återhämtningen. Hon gör det som föreläsare, utbildare och författare. Det här är hennes tredje bok.



Likt ett solsken som liksom sprider sig inombords, så fort jag sätter ögonen på texterna.
– Louise Strömberg

Det är dags att ta det här med återhämtning på allvar – utan att stoppa in fler att-göra-saker i kalendern. Mikropauser handlar om att göra ett fokusskifte i tanken. Det är ett annat sätt att leva. Att skapa tid för återhämtning, inte försöka jaga bort stressen.

I boken hittar du 52 korta övningar för att skapa mer medveten närvaro, varje dag. Så att hjärnan får vänja sig vid att stanna upp och reflektera i allt sus och brus.

KUNSKAP
— på —
NOLLTID

ISBN 978-91-89774-22-3



9 789189 774223