

” Man kan medvetet välja att föda de positiva tankarna.

# Ökad livskvalitet med mindfulness

■ ■ När höstrusket drar in över landet är det lätt att känna sig lite deppig. Med mindfulness kan du bli lyckligare, lugnare och mindre stressad, menar förespråkarna. Och det är lätt att lära sig.

Om du ger det en chans under tre veckor med daglig träning, 10 till 15 minuter om dagen, så ger det resultat snabbt, säger Cecilia Åkesdotter, som brukar kallas Mrs Mindfulness.

**Inom mindfulness handlar** allt om att vara närvarande i nuet och möta nuet med acceptans, nyfikenhet och öppenhet, utan att värdera eller döma.

– Då är vi uppmärksamma på oss själva, vad vi tänker, våra värderingar och känslor. Då kan vi stoppa våra automatiska tankar och i stället göra medvetna val och på så sätt styra livet.

– Man kan medvetet välja att föda de positiva tankarna.

Man kan nämligen själv välja hur man vill rikta sin uppmärksamhet.

Som Cecilia själv uttryckte det när hon nyligen besökte Nyköping för en föreläsning i mindfulness.

– Du har ett fritt val i varje sekund vad du ska göra med din energi, det du riktar din uppmärksamhet mot. Min uppmärksamhet ligger inte bara hos er, utan också hos mig. Den studerar mellan er och mig och det jag vill förmedla till er.

**När Cecilia till exempel** samtalar med någon är hon 100 procent fokuserad på samtalet, hon läser till exempel inte mejl samtidigt, utan ”stänger dörren till framtiden”. Något som hon märker att många har svårt med, framförallt i arbetslivet.

– Många som arbetar är splittrade i sina tankar. De tänker på framtiden som vad man ska göra i helgen, eller vad man gjorde i går, säger hon.

– Men man kan träna upp koncentrationen i nuet genom daglig träning.

Enkelt är det också enligt Cecilia. Du kan träna din förmåga i alla sammanhang, när du är för sig själv eller i möten med andra människor. Du kan göra det medan du är ute och promenerar eller när du sitter och äter.

Det viktiga är att man tränar sig på att möta nuet genom alla sinnesintryck som doft, känsel och smak. Uppmärksamhet är ledordet.

Under sin barndom hade Cecilia svåra eksem vilket gav en ensam uppväxt med många läkarbesök.

– Det skapade känslomässiga trauman. Jag kände en ilska över att jag inte fick utlopp för den jag egentligen var. Jag bar omkring på det tills jag var 40 år, då jag hittade en metod för att bli av med de här känslorna. Den meto-



– Mindfulness är att vara uppmärksam i nuet och möta nuet med acceptans, säger Cecilia Åkesdotter.

FOTO: FREDRIK LAAKSONEN

den hittade jag i mindfulness, berättar Cecilia.

– Jag mötte mina barndomstrauman med acceptans och kunde frigöra dem och läka mig själv.

Förutom som terapeutisk metod används mindfulness också för att minska stress, lindra smärta och skapa goda relationer, bland annat.

– En sådan enkel sak som uppmärksamhetsövning ger automatiskt en avslappnande känsla, säger Cecilia.

– Men den största effekten är högre livskvalitet, man känner sig mer levande och får starkare upplevelser och minnen.

Eva-Lotta Eriksson  
0155-767 00 eva-lotta.eriksson@sn.se

## Mindfulness

► Mindfulness är ett förhållnings-sätt där man tar till vara på ögonblicket eller nuet. Det hjälper människor att använda sina fulla resurser, minskar stress, ökar medvetenheten och hjälper en att fokusera på det väsentliga, både i privatlivet och arbetslivet.

► Cecilia Åkesdotter kallas Mrs Mindfulness och är instruktör i mindfulness.

► Hon är aktuell med boken Heartfulness – din väg till glädje i nuet, samt föreläser i mindfulness både för privatliv och arbetslivet.

► Hon ser mindfulness som att vara varm, kärleksfull och uppmärksam i nuet.



Cecilia Åkesdotter vill fokusera på den varma mänskliga sidan av mindfulness. Det kallar hon för heartfulness, som också är titeln på hennes bok.

## övningar

# 3

### 1. Andningsvägen

- Lagg uppmärksamheten på din nästipp. Följ andetaget in genom näsan, ner i strupen och ut i lungorna. Följ sedan andetaget ut igen, genom lungorna, upp genom strupen och ut genom näsan. Följ dina naturliga andningsrytm i några minuter.

### 2. Ljutfokus

- Sätt dig och slut ögonen. Koncentrera dig på de ljud du hör under någon minut. Acceptera en ljudbild som omger dig fullt ut.

### 3. Energiladdningen

- En övning för att lindra värk i till exempel axlar eller huvudvärk. Bestäm en kroppsdel du vill vitalisera och fylla med energi. Sätt eller lägg dig i en bekväm ställning. Blunda och rikta din uppmärksamhet till den valda kroppsdelens. Vila uppmärksamt så länge det är behagligt.