



3. Att vara här och nu

Att vara här och nu



När vi är stressade är det lätt hänt att vi hela tiden **tänker** på **framtiden**. **Planerar** vad som behöver göras. Och **oroar** oss över hur vi ska hinna med allt.

Det gör det **svårt** att **fokusera** på **nuet**. Så i den här lektionen kommer du få öva på att komma i kontakt med vad som pågår i ditt liv just nu.

Lär dig mer om:

- Att vara i nuet
- Vanliga utmaningar

- Jag, här, nu

Du behöver:

- 25 minuter
- Papper och penna

Att vara i nuet

Medveten närvaro är förmågan att **rikta vår uppmärksamhet** mot det vi upplever i nuet, utan att värdera eller döma oss själva.

Genom att öva medveten närvaro lär vi oss **acceptera** våra **tankar** och **känslor** utan att kämpa mot dem.

Det stärker även vår förmåga att **hantera utmanande situationer** och ta oss igenom dem.

Att vara medvetet närvarande ger oss nämligen förmågan att själva **välja** hur vi vill **agera**, oavsett våra tankar.

Tankar

En av hjärnans uppgifter är nämligen att skapa tankar — och vi är konstruerade av naturen för att tänka negativt.

Våra tankar kan **hindra** oss från att leva livet som vi egentligen vill. Det är vanligt att vi **tolkar** våra **tankar** som om de vore **sanna**. Att till exempel **tänka** "jag är inkompetent" kan leda till att vi faktiskt **tror** att vi är **inkompetenta**.

Genom medveten närvaro kan vi öva oss på att skapa en **hälsosam distans** till våra tankar. Det hjälper oss att se tankar för vad de är — bara tankar.

Med andra ord handlar medveten närvaro om att uppleva **frihet**.

Vanliga utmaningar

När vi tränar medveten närvaro är det vanligt att uppleva utmaningar med:

1. Koncentrationen
2. Att det känns obehagligt

Jag kan inte koncentrera mig.

Det är vanligt att vi **tappar fokus** och börjar tänka på annat. Vi tenderar att bli distraherade eftersom hjärnan är byggd för att bearbeta våra erfarenheter och skapa associationer.

Men — att dina tankar vandrar iväg är inte samma sak som att du inte klarar av att fokusera på nuet.

Varje gång du **lägger märke** till att dina tankar vandrat så har du faktiskt fokuserat på det som pågår i stunden!

Det känns obehagligt och jag kan inte slappna av.

Att fokusera på här och nu är **inte** samma sak som **avslappning**. Det handlar om att bli **medveten** om vad du upplever.

Ibland kanske du blir mer avslappnad. Ibland kanske du märker att du är spänd och stressad. Målet är att **lägga märke** till det som händer här och nu, inte att förändra eller bli av med sånt som känns jobbigt på insidan.

Fokuserad uppmärksamhet är som en muskel som blir **starkare** genom **övning**.

Att öva på att vara här och nu när vi inte är stressade, hjälper oss vara närvarande även i **svårare situationer**.

Det är dags att träna dina medveten-närvaro-muskler genom att fokusera din uppmärksamhet på det som händer **här och nu**.

Dina tankar kommer förmodligen vandra iväg under den här övningen. Det är helt normalt. När det händer, för bara varsamt tillbaka ditt fokus till här och nu.

Tryck på play-knappen för att börja.

<https://storage.googleapis.com/k-org-879a8.appspot.com/audio/courses/83a9946b-af74-4186-8483-330f6d6fa74a/Tradet.mp3>

Övning

Skriv ner alla dina svar.

1. Beskriv en situation då du var **stressad** och gjorde något **impulsivt** eller **automatiskt**. En situation då du kanske inte riktigt var medveten om vad du tänkte och kände.
2. Vad skulle du ha gjort **annorlunda** om du varit mer **närvarande** i det ögonblicket? Hur **önskar** du att du **betett** dig istället?
3. Titta igenom dina svar. Vad kan du försöka göra annorlunda **nästa gång** du är stressad?

Video: En situation när du inte var närvarande

https://storage.googleapis.com/k-org-879a8.appspot.com/videos/resilience/sharing_3.mp4

Sammanfattning

Du har nu gjort klart **Att vara här och nu**, bra jobbat!

Att lära sig vara närvarande är en oerhört användbar **förmåga**.

Det faktum att dina tankar har en tendens att vandra är normalt och med **övning** kommer det bli enklare att vara i nuet. Du kan bland annat fortsätta träna din hjärna att se dina **tankar som tankar**.

Du är nu redo för nästa steg — att dela med din grupp.

Kom ihåg frågorna:

1. Beskriv en situation då du var **stressad** och gjorde något **impulsivt** eller **automatiskt**. En situation då du kanske inte riktigt var medveten om vad du tänkte

och kände och där resultatet inte blev så bra.

2. Vad skulle du ha gjort **annorlunda** om du varit mer **närvarande** i det ögonblicket?
Hur önskar du att du hade **betett** dig istället?

Notera — nästa lektion (Förändra det som inte fungerar) behöver slutföras **minst en vecka** innan nästa delningstillfälle.