



BLIV MINDFUL MED EN ROSIN

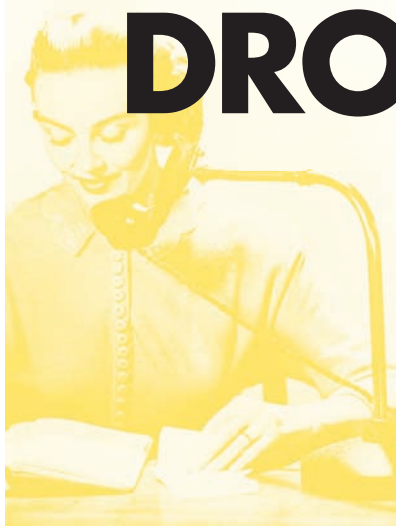
Bliv bedre til at være til stede i nuet med denne simple øvelse.

A: Tag en enkelt rosin i hånden. Forestil dig, at du ser en rosin for første gang. Studér formen og farven, bemærk duften og mærk, hvordan den føles mod fingrene. Tag den op til øret og lyt.

Er der lyde i en rosin? Giv dig god tid til den fulde oplevelse.

B: Smag på rosinen uden at tygge. Lad duften og smagen fylde og mærk, hvordan rosinen føles inde i munden.

C: Begynd langsomt at tygge på rosinen. Læg mærke til smagen, der breder sig i munden, og fornem rosинens vej ned gennem spiserøret. Du vil blive overrasket over, hvor meget man kan få ud af en lille rosin. Tænk, hvis du oplevede dit liv på samme måde?



DROP MULTITASKING

– og mærk, at du er i live

Hvad laver du lige nu (ud over at læse ALT for damerne)? Ser tv, leger med dit barn og/eller spiser? Tillykke, du er en sand mester i multitasking. Men desværre er det ikke noget at råbe hurra for. Når vi multitasker, mister vi nemlig følelsen af at være til stede i nuet. Og så er det slet ikke så effektivt. Men du kan lære at gøre én ting ad gangen.

AF HEIDI VESTERBERG. FOTO: GETTY IMAGES.

Mange kvinder kan sagtens sætte en vask over, mens de stryger tøj, passer børn og besvarer mails. Vi er endda så imponerede over vores egne evner til at multitasker, at vi griber enhver chance for at gøre grin med mændene. Tænk engang, at de er så dumme, at de ikke engang kan finde ud af at gøre to ting på samme tid. I virkeligheden er det bare mændene, der har fat i den lange ende.

– Hjernen er designet til at have fokus på én ting ad gangen. Når vi multitasker er vi nødt til at dele opmærksomheden, og det betyder, at vi mister en masse nærvær, nydelse og oplevelser. I stedet for at grine så meget ad mændene, burde vi måske tage ved lære af dem. Det kan godt være, vi løser flere opgaver, men vi er ikke fuldt ud til stede imens, siger Marianne Nygaard, der underviser i meditations- og mentaltræningsformen mindfulness.

Forestil dig, at du tager hovedtelefoner på for at lytte til to forskellige former for musik i hvert øre. Ifølge Marianne Nygaard er det umuligt for hjernen at lytte til begge dele og skelne mellem to forskellige slags rytmer, toner og nuancer. Det

hele flyder sammen og bliver til larm i stedet for musik. Det samme sker, når vi multitasker.

– Ser du tv eller læser avis, mens du spiser, vil du ikke nyde måltidet fuldt og opleve alle nuancerne i smagen. Du mærker måske heller ikke, hvornår du er mæt. Det er umuligt at være fuldt ud til stede i to ting på en gang. Det er selvfølgelig nødvendigt at multitasker en gang imellem, men for de fleste bliver det til en ubevidst vane. Vi tænker ikke over, at vi gør det, eller hvorfor vi gør det. Når vi bliver bevidst om det, kan vi også vælge multitasking fra. Og dermed give os selv tid og mulighed for at være fuldt ud til stede i det, vi gør. I stedet for bare at få det overstået.

Multitasking sætter hjernen i tomgang

Når du løser flere opgaver på en gang, må din hjerne kæmpe bravt for at følge med. Det medfører stress, der sætter hele din krop i alarmberedskab og giver dig fornemmelsen af at have travlt hele tiden. Og så er multitasking ikke engang særligt effektivt.

Fortsættes næste side

Væn din hjerne til at fokusere på én ting

Fortsat fra forrige side

– Når vi skifter fra opgave til opgave, virker det på samme måde, som når vi lander på en meget tung hjemmeside. Computeren går i tomgang, mens den venter på at komme ind på siden. Det gør vores hjerne også. Hjernen skal have tid til at omstille sig fra den ene opgave til den anden og forskning viser, at det kan tage op til et kvarter før hjernen er helt indstillet på den opgave, den er i gang med. Vi bruger altså længere tid på den enkelte opgave end nødvendigt. Når vi løser flere ting samtidigt, er der jo også risiko for, at vi løser opgaverne så dårligt, at vi bliver nødt til at lave dem om. Så multitasking er slet ikke så effektivt, som vi tror, siger Marianne Nygaard.

En ting ad gangen

Tidligere var Marianne Nygaard selv en sand mester i multitasking og gerne i et meget højt tempo. Gennem arbejdet med mindfulness, der bl.a. går ud på at være fuldt ud til stede i øjeblikket, er hun blevet meget dårlig til at multitaske. Det er hun stærkt tilfreds med.

– Jeg var rigtig god til at multitaske, men også meget stresset. I dag har min hjerne vænnet sig til at fokusere på én ting ad gangen, og det har givet mere overskud, glæde og ro i mit liv. Jeg er også mere tilfreds med kvaliteten af det arbejde, jeg leverer. Jeg oplever mit liv mere end før. Det handler simpelthen om at blive bevidst om, at du er i gang med at multitaske og lære at standse op og vælge noget andet. Ligesom alt andet her i livet handler det om at prioritere.

Også her kan kvinder med fordel lade sig inspirere af mændene, der ifølge Marianne Nygaard ofte er gode til at prioritere. Det gælder bare om at beslutte sig for en prioritering og blive ved den opgave, du er i gang med. Også selv om kollegerne lokker dig på afveje med snak og spørgsmål.

– Næste gang din kollega afbryder dig, kan du prøve at fastholde dit fokus på den opgave, du er i gang med. Sig, at du vender tilbage, når du har tid. Du kan evt. forklare kollegaen, at du øver dig i at have fokus på en ting ad gangen. Når du ved i dit hjerte, at

den forandring er vigtig for dig, er det nemt at melde klart ud og stå ved det. Prøv også at lege med børnene uden at tænke på vasketøjet, og læg mærke til forskellen. Hvad gør det ved dig og jeres samvær? Det er vigtigt, at du registrer forskellen. Oplevelsen lagrer sig i din hukommelse og gør det nemmere for dig at fastholde fokus næste gang.

Lever du på autopilot?

De fleste af os lever en stor del af vores liv med autopiloten slået til, mener Marianne Nygaard. Vi tænker ikke over, hvordan vi børster tænder, eller hvordan vi mon får det ene ben foran det andet, når vi går. Heldigvis. Men behøver vi leve hele livet på autopilot?

– Mange af os oplever livet som en sandstrøm, der bare forsvinder mellem fingrene på os. Vi forstår ikke, hvor tiden bliver af og kan ikke helt huske de år, der er gået. Det tror jeg hænger sammen med, at vi multitasker og sjældent er fuldt ud til stede i nuet. Forestil dig, at alle dine måltider var en nydelse og en enestående oplevelse. Hvordan ville dit liv så være?

Det er nødvendigt at køre på autopilot en gang imellem. Det er bare vigtigt, at du er bevidst om det, og selv vælger, hvornår du gør det.

Marianne Nygaard

er mindfulnessinstruktør og terapeut. Hun har specialiseret sig i at støtte kvinder, der ønsker at leve et liv i balance med mere glæde og nydelse. Hun tilbyder bl.a.

foredrag, kurser og individuelle sessioner i mindfulness samt guidet træning på cd. Læs mere på Mariannenygaard.com.



3 TRIN TIL MINDRE MULTITASKING

Der er mange gevinster ved at droppe multitasking og koncentrere sig om en opgave ad gangen. Du får nærvær, ro og nydelse. Og en god undskyldning, når husarbejdet kalder: „Desværre. Jeg kan ikke lave mad. Jeg læser avis.“ Nøglen er træning og fokus.

1. Start f.eks. dagen med at lave en liste over, hvad du gerne vil nå, inden du skal i seng igen. Prioriter listen, og hold dig slavisk til din prioritering. Også når du bliver afbrudt.

2. Sæt fokus på at ændre din hang til at multitaske. Bliv opmærksom på, hvornår du løser flere opgaver på en gang, og undersøg, om det er nødvendigt. Skal du virkelig rede seng, imens du børster tænder? Eller kan du give dig selv tre minutter til virkelig at opleve og nyde tandbørstningen?

3. Afsæt tid og rum til at spise din mad. Oplev hver eneste sekund og smagsindtryk. Nyder du måltidet på en anden måde? Bemærk forskellen.

4. Vær fuldt ud til stede i dine samtaler. Lyt opmærksomt til den person, du taler med, og læg mærke til personens kropssprog. Mærker du, at din opmærksomhed flakker, så foreslå, at I forsætter samtalen på et senere tidspunkt.