

# Lugna ner dig med hjälp av mindfulness

**Pust! Det är mycket som ska hinnas med och fixas. Mindfulness-experten Sara Emilionie hjälper dig att hantera några av de vanligaste stressmomenten i jultider.**

För många av oss kan tiden kring jul betyda spända axlar och en ilsket snabbtickande puls. Men mindfulness-experten Sara Emilionie säger att vi kan mota bort en stor del av stressen vi upplever genom att aktivt jobba med konkreta mentala övningar.

## Spola ältandet

Det handlar alltså inte alltid om att ta bort stressmomenten, utan att förhålla sig till dem på ett konstruktivt sätt. På så vis kan man komma bort från onödigt ältande som bara spår på det jobbiga.

– Mindfulnesssträningen handlar om att bli medveten om tankar och känslor för att på så sätt kunna acceptera och sedan släppa taget om det stressfyllda. Den syftar också till att öka din uppmärksamhetsförmåga, vilket gör att du njuter mer av det positiva och förhåller dig klokare till det negativa.

KARIN PERSSON



**MINDFULNESSEXPERT.** Sara Emilionie har utvecklat MIMY – en kombination av mindfulness och mediyoga. Mer info: [www.mimy.se](http://www.mimy.se).

Foto: CHRISTIAN ÖRNBERG

## Fyra situationer – och hur du hanterar dem

### SITUATION 1:

Jag stressar upp mig över alla julklappar jag ska köpa. Mår lika dåligt varje år.

**SARAS RÅD:** Stanna upp, slut ögonen och lägg märke till vad som pågår. Vad har du för stressfyllda tankar och känslor? Notera eventuella spänningar i kroppen. Försök inte att göra någonting åt dem, bara observera. När du är närvarande ser du fler lösningar på problemen och förstår att du har fler val i varje situation. Fråga dig själv: Har jag för hög ribba? Kan jag göra det enklare för mig? Kan jag släppa alla tankar på inköp till den dag jag ska bege mig till affären?

### SITUATION 2:

Mitt ex och jag kan inte enas hur vi ska dela upp umgänget med barnen i jul.

**SARAS RÅD:** Negativa sinnelag ger dig tunnelseende. I stället för att döma din partners önsknings om julen, försök att lyssna och ta in din partner. Se hans eller hennes önsknings och motiv, och även dina.

Finns det fler alternativ än de ni ser just nu? Kan ni acceptera att ni vill olika? Kan ni sätta er in i varandras situation och på så vis förstå den andras ståndpunkt lite bättre?

### SITUATION 3:

Min mamma lägger sig alltid i hur jag firar jul och jag kan inte säga ifrån.

**SARAS RÅD:** Kan du bortom irritationen se din mammas motiv? Är hennes råd sprungna ur omtanke, eller kontrollbehov? Oavsett vilket, försök att se hennes beteende från hennes perspektiv.

Acceptera att hon lägger sig i. Undersök även dina motiv till att du inte vågar säga ifrån. Är du rädd för att sära henne? Utifrån den undersökningen kommer du att få betydligt lättare att säga ifrån – på ett vänligt och kärleksfullt sätt.

### SITUATION 4:

Jag är singel och saknar familj vilket alltid skapar stress kring jul och storhelger.

**SARAS RÅD:** Oftast är det föreställningarna om hur andra har det eller hur det borde vara som orsakar det största lidandet. Mindfulness betyder inte att du inte får vara ledsen eller känna dig ensam, men det innebär att du tar avstånd från onödiga föreställningar och slutar göra motstånd mot verkligheten. Kan du tillåta dig att vara ledsen utan att förvärra känslan genom att tycka att verkligheten borde se annorlunda ut? Att acceptera verkligheten betyder inte att du måste tycka om den alla gånger.

## Smycket Nyckelbarn – en betydelsefull julklapp!

Smycket Nyckelbarn är en vacker julklapp som gör skillnad för barn och unga som lever i utsatthet och fattigdom i Sverige idag. All vinst från försäljningen går till Stockholms Stadsmissions arbete med barn och unga.

Stockholms Stadsmission har 90-konto och kontrolleras av Svensk Insamlingskontroll.

Smycket är designat av LA Sthlm för Stockholms Stadsmission. Det är gjort helt i silver och säljs för sig eller med tillhörande halskedja eller armlänk.

Smycket finns i alla våra butiker och på [stadsmissionen.se/smycken](http://stadsmissionen.se/smycken).

**STOCKHOLMS  
STADSMISSION**

■ Sara Emilionie visar några övningar som du kan göra för att minska stress och oro. Gör dem lugnt och inkännande. Det får stretcha och strama – men aldrig göra ont. TEXT: KARIN PERSSON FOTO: CHRISTIAN ÖRNBERG

# Kom ner i varv på några minuter



Hjälper dig att bli mer närvarande



Bra övning om du har svårt att sova



Hjälper kroppen att rena sig själv



Stärker din koncentrationsförmåga

## ANDRUM

**TID:** 3 minuter (en minut i varje steg).

**GÖR SÅ HÄR:** Stanna upp och tillåt dig att vara här och nu.

**STEG 1:** Lägg märke till vilka tankar, känslor och förnimmelser du har. Tillåt allt. Observera utan att döma.

**STEG 2:** Rikta din uppmärksamhet mot din andning. Följ ett par andetag hela vägen in och hela vägen ut. Känn efter hur andningen känns, utan att försöka förändra den.

**STEG 3:** Känn din kropp som helhet.

**EFFEKT:** Den här övningen hjälper dig att bli närvarande och att stänga av autopiloten, det vill säga automatiska reaktioner och handlingar. Du förstår bättre vad och varför du känner på ett visst sätt och kan handla medvetet utifrån det. En bra övning att göra i affären, i väntan på bussen, inför ett möte eller i meditation.

## NACKRULLNING

**TID:** 3 minuter.

**GÖR SÅ HÄR:** Slappna av i käkarna, låt hakan sjunka ner mot bröstet och rulla sedan hakan medsols hela varvet runt. Rita försiktigt en långsam, mjuk och kontrollerad cirkel tätt framför dig i luften med hakspeisen. Om du har spända käkmuskler, gapa varje gång du befinner dig i den övre cirkeln. Ett varv tar tio sekunder. Efter 10–15 varv byter du riktning och gör ytterligare 10–15 varv tillbaka igen. Räta upp huvudet. Vila. OBS! Övningen får inte göra ont.

**EFFEKT:** Aktiverar parasympatiska nervsystemet, kroppens egna lugn och ro-respons. Djupt avslappnande, kan göra dig sömning. Bra övning att göra vid sömnsvårigheter.

## LÅNGA, DJUPA ANDETAG

**TID:** 3 till 11 minuter.

**GÖR SÅ HÄR:** Sitt rak i ryggen eller ligg ner på en matta eller säng. Händerna längs kroppen eller på bröstkorg och mage. Slut ögonen. Andas långa djupa andetag in och ut genom näsan. Andas in, mage och bröstkorg expanderar, andas ut, bröst och mage sjunker in. Inandningen är aktiv, utandningen passiv. Vila mellan ut- och inandning och låt kroppen bestämma när det är dags för ett nytt andetag.

**EFFEKT:** Djupt avslappnande. Hjälper kroppen göra sig av med slaggprodukter, balanserar hjärnhalvorna, aktiverar parasympatiska nervsystemet (kroppens lugn och ro-respons). Om du har högt blodtryck kan du göra övningen och samtidigt hålla för höger näsborre. Det hjälper kroppen att komma ner i varv ytterligare.

## KROPPSSCANNING

**TID:** 10 minuter (kan göras upp till 45 min).

**GÖR SÅ HÄR:** Kan göras sittande, liggande eller stående. Rikta uppmärksamheten på fötterna, känn eventuella förnimmelser som kittlingar, kyla och värme. Gå sedan igenom kroppsdel för kroppsdel på liknande sätt. Var hela tiden medveten om din andning.

**EFFEKT:** Djupt avslappnande, tränar upp förmågan att lyssna på kroppens signaler och stärker din koncentrationsförmåga.

Källor: Dharma kommunikation, Institutet för medicinsk yoga.

## MEDICINSK YOGA

■ Medicinsk yoga är en terapeutisk yogaform som syftar till att skapa balans i kropp och sinne.

# julklapparna för alla!

Yantra soffan är utvecklad för att främja cirkulationen och öka välbefinnandet. Stabilt även vid tuffare löpträning.

Ord. 399,- **Julpris 199,-**



Attract's promenad- och motionsband HMT-1030 gör din dagliga motion lättillgänglig, bandet är smidigt men ändå stabilt även vid tuffare löpträning.

Ord. 3 995,- **Julpris 2 995,-**  
**INTERSPORT clas ohlson**



Attract Energy King är en mycket effektiv handhållen massageenhet som har infraröd värme och masserar muskeldjupt.

Ord. 599,- **Julpris 299,-**



Attract Comfort EMT-180 är en elegant och smidig massagefåtölj med inbyggd värme. Steglöst reglerbar från sittande- till liggande läge.

Ord. pris 16 500,- **Julpris 8 500,-**

Julpriser på [www.attract.nu](http://www.attract.nu)

KONTAKTA OSS GÄRNA VIA KUNDTJÄNST 020-220 220 | [INFO@ATTRACT.NU](mailto:INFO@ATTRACT.NU) | [WWW.ATTRACT.NU](http://WWW.ATTRACT.NU)