



## VECKA 2

### Känn din kropp

#### Introduktion

Inte förrän på 90-talet då vetenskapsjournalisten Daniel Goleman spred begreppet EQ började vi inse att människan utöver sitt IQ har fler viktiga intelligensdomäner som ligger bakom verklig framgång. Utöver emotionell intelligens är kroppsintelligensen en fundamental källa till självledarskap. Modern forskning visar att 90 % av all kommunikation går från hjärtat till hjärnan och inte tvärtom. Att utveckla sin kroppsintelligens innebär att börja lägga märke till kroppens signaler.

#### Veckans övning: Kroppsintelligens

Din kroppshållning påverkar kemin i hjärnan och den här övningen hjälper dig frigöra spänningar i kroppen, lyssna på dess signaler och tränar hjärnan i att avsiktligt rikta och skifta fokus. TIPS! Gör gärna övningen kvällstid för att underlätta insomning. Övningen går även att sitta som en effektiv mikropaus.

#### Veckans reflektion: Tillit till kroppens signaler

Den här veckan ska du reflektera kring hur du använder dig av din energi. Stannar du upp då du får trötthetssignaler eller utnyttjar du bensinångorna för att överleva din vardag? Det finns ett naturligt samband mellan utbrändhet och längre tids ignorering av kroppsliga signaler. Att lyssna på din kropp är en form av självomsorg och grunden i en hållbar vardag.

#### Veckans bonusövning: Ge kroppen mandat att fatta beslut

Vårt moderna samhälle bygger på kognitivt och rationellt tänkande vilket gör att vi sällan låter kroppen styra våra prioriteringar. Den här veckan ska du låta kroppen fatta fler beslut i syfte att utveckla tillit till kroppens signaler. Börja med enkla beslut som att avgöra om du ska dricka kaffe eller hellre ta en powernap. Detta hjälper dig reglera din energi istället för att gå på högvarv måndag – fredag, för att krascha på lördagen.

**Forskning:** Ett flertal internationella studier på denna typ av mindfulnessövning har påvisat effekt på smärta (bl a fibromyalgi), stress, sömn, immunförsvar. Kroppsscanningen har i studier utöver avslappningsrespons visat effekt på hjärnans förmåga att rikta och skifta uppmärksamhet samt en ökning av icke värderande attityd gentemot kroppens begränsningar.