



## VECKA 4

### Fokusträning

#### Introduktion

Informationsöverflödet vi utsätts för gör att allt fler upplever sig överväldigade och brister i uppmärksamhet och koncentrationsförmåga. Den här veckan ska du träna koncentration och förmågan att släppa taget om distraktioner som även omfattar oro och mentala tidsresor.

#### Veckans övning: Mentalt flygplansläge

Sitt med slutna ögon under några minuter och följ din naturliga andning, hela vägen in, hela vägen ut samt pausen mellan varje andetag. Varje gång du tänker på annat, för direkt tillbaka uppmärksamheten till andningen. Fortsätt så länge du har möjlighet, börja gärna med 3 minuter och trappa upp din dagliga dos.

Den här övningen handlar om att rikta uppmärksamheten på ett särskilt objekt, dvs motsatsen till en mer öppen uppmärksamhet där du tar in allt som pågår runt omkring dig (som du får möjlighet att träna senare i programmet).

#### Veckans reflektion: Släppa taget

Mailen plingar, sms kräver svar, folk väntar på våra besked, barnen ringer i tid och otid. En vanlig reaktion är att vi försöker hantera många informationskällor parallellt, till och med samtidigt. Vi äter framför datorn, använder pauser till att kolla sociala medier och tänker på jobbet när vi hämtar på förskolan. Men oavsett vad vi tror, kan vår hjärna bara göra en sak åt gången. Reflektera kring din grad av multitasking. En sak i taget, viktigast först är veckans princip. Detta tränar upp din förmåga att släppa taget vilket även ger dig psykisk avlastning.

#### Veckans bonusövning: Tre andetag

Varje gång du upplever minsta stress i din vardag, ta tre djupa andetag och repetera mentalt följande meningar;

jag andas in, jag andas ut och jag släpper tankar på det som redan har hänt  
jag andas in, jag andas ut och jag släpper tankar på det som väntar i framtiden  
jag andas in, jag andas ut, jag tillåter mig själv att slappna av JUST NU.

**Forskning:** Multitasking har i forskning visat att vi blir långsammare, tappar fokus, upplever stress, förlorar energi, presterar sämre, mår sämre och sjunker drastiskt i kognitiv funktion. Förklaringen är att prefrontala cortex, den del av hjärnan som hanterar komplexa kognitiva processer inte är gjord för detta och hjärnans resurser bara räcker för en processdel åt gången.