

# "Det finns bara nu!"

## Skippa julstressen med hjälp av mindfulness

Stressa inte i jul - koppla av!

Ett budskap som låter enkelt, men är svårt i praktiken.

**Mindfulnessinstruktören Johan Bergstad** lotsar dig genom städning, ljusstöp och tjocka släkten med bibehållt lugn.

**JOHAN BERGSTAD TÄNDER ETT LJUS**, släcker tändstickan, drar ut en stol och sätter sig vid bordet.

En mängd intryck finns att hämta i situationen: tändstickans ritsch mot plånet, doften från ljuset och den lilla värme det sprider, stolens knarrande eller det högljudda spinnandet från familjens katt som ligger ihoprullad som en kringla på kökssoffan.

– Just katter är experter på att vara i nuet, påpekar Johan.

Det mesta vi gör sker automatiskt och självklart finns det en poäng med att det är så: att vi äter frukost, borstar tänderna, läser dörren, kör bil eller drar passer-kortet i läsåren på jobbet. Att tänka efter före inför varje sådan situation blir tidsödande.

**MAN I MINDFULNESS TRÄNAR** man sig på att kliva ur autopiloten då och då. Att vara i nuet med uppmärksamhet, utan att värdera eller döma.

– Allt är bara just nu. Det är inte sen eller om en stund, när jag har diskat färdigt eller när löven är räfsade. Alla tankar, ljud och sinnesförnimmelser är universum som uttrycker sig här och nu. – Vi har alla förmågan att vara i nuet, den är medfödd, förklarar Johan.

Men att vara närvarande i nuet kräver ofta hårt arbete. Ofta finns det ju så mycket annat som pockar på vår uppmärksamhet.

Genom olika övningar, som sittande, gående eller stående meditation, yoga



Johan Bergstad tränar meditation på morgonen. "Man får försöka ta sig tid som småbarnsförälder och se till att man har lugnt omkring sig."

och kroppsscanning kan vi lära oss att vara närvarande. Och om vi i vardagen försöker att observera det som sker, återigen utan att värdera eller döma, kan vi få mer kontakt med nuet.

Man kan beskriva det som att ett glas med grumligt vatten klarnar efter ett tag.

– Alla känslor är fantastiskt värdefulla, men försök att bara låta dem vara där. Först när du har observerat och accepterat vad du känner kan du välja om du ska agera eller släppa taget.

– Att acceptera är inte samma sak som att tycka att saker är bra eller ens okej. Det handlar om att acceptera att situationen ser ut som den gör. Först efter att man har accepterat kan man välja att agera.

**FÖRRA ÅRET GAV JOHAN BERGSTAD** ut boken *Mindfulness steg för steg*. Lagom till jul i år är han aktuell på nytt med en cd, med titeln *Dagliga droppar mindfulness*.

– Många upplever att de inte har tid att

### JOHAN BERGSTAD

**Ålder:** 37 år.

**Familj:** Hustrun Ylva, barnen Tuva, Lo och Vide.

**Bor:** Dormsjö utanför Hedemora.

**Yrke:** Legitimerad psykolog, mindfulnessinstruktör och författare.

**Aktuell med:** Skivan *Dagliga droppar mindfulness*.

**Hemsida:** [www.mindfulnessnow.se](http://www.mindfulnessnow.se)

sätta sig ner och träna mindfulness, men det här är korta övningar som alla kan hinna med. Fem minuter tre gånger om dagen för att ge oss själva en paus – min erfarenhet är att det gör skillnad.

**OCH FÖR JULHELGEN** gäller samma sak som alla övriga dagar: försök att vara närvarande i nuet. Ta pauser i stöket och försök att sitta still och bara andas. Åt medvetet och njut av varje tugga – något du kan lära dig i övningen *Russinet* här nedanför.

– Vad är viktigast: ett perfekt städad hem, många maträtter eller tid att bara vara? säger Johan Bergstad.

Text: Karin Janson

Foto: Stina Rapp

Fotomontage: Lars Dafgård/Scanpix

## Russinet – en övning i att äta med uppmärksamhet...

- Plocka fram ett **russin** och låt det vila i handflatan
- Titta på den lilla frukten
- Lägg märke till **färg och form**, de olika vindlingarna och skiftningarna
- Ta russin mellan tummen och pekfingeret och rulla det försiktigt
- Utforska det så **noggrant** som möjligt
- Lägg märke till eventuellt tankar och känslor som dyker upp
- **Blunda och utforska** russin med din känsel
- För upp russin mot örat - hur låter ett russin när du rullar det mellan fingrarna?
- Håll det mot näsan, finns det några **dofter**?
- För upp russin mot munnen, lägg märke till om salivproduktionen har kommit igång
- **Känn russin** mot läpparna
- Placera det mellan tänderna utan att tugga
- Ta en första uppmärksam **tugga**
- Och en till
- Lägg märke till om det kommer några **impulser** att äta snabbare eller att svälja
- Fortsätt att äta med full uppmärksamhet



### JOHANS JULTIPS

● **Fundera igenom**

hur du/ni vill fira julen. Vad är viktigast: ett perfekt städad hem, många maträtter eller tid att bara vara?

● **Handla innan**

julruschen om möjligt. Om det är för sent i år kanske det går till nästa år.

● **Ta tre medvetna andetag** när du har slagit in ett paket. Känn andningen i kroppen.

● **Ta tre medvetna tuggor** i början av en måltid. Lägg märke till matens smak, doft och konsistens.

● **Prova att släppa** alla förväntningar på julen och se vad som händer, ögonblick för ögonblick.

