



Johan Bergstad menar att de flesta av oss lägger för lite tid på att träna hjärnan att vara fokuserad och lycklig. I stället har vi fastnat i övertygelsen att lyckan beror på omständigheter utanför oss.



133



Publicerad 28 jan 2016 19.00

Hälsoliv > PSYKOLOGI > Ångest och oro

Så kan du träna din hjärna & bli lyckligare

Varför är en del lyckliga nästan jämt och andra aldrig? Ja, inte har det med rikedom och berömmelse att göra. Lycka är faktiskt en färdighet som du kan träna upp. Psykologen och mindfulnessläraren Johan Bergstad berättar hur.

Enligt Johan Bergstad handlar välbefinnande om vilken varg inom oss vi vill mata, den lyckliga eller olyckliga vargen.

– Dagens hjärnforskare lutar åt att människan är en potential, säger han. Vi är varken onda eller goda, lyckliga eller olyckliga. Vi har förutsättningen att bli det en eller det andra beroende på hur vi tänker och agerar. Det är de frön vi sår och odlar som växer sig starka inom oss.

– Med regelbunden träning flyttas hjärnaktiviteten från de områden i hjärnan som reglerar stress och nedstämdhet till områden som reglerar lugn och glädje.

RELATERAT



Därför är de som sover nakna lyckligare



15 saker som hindrar oss att känna lycka



Minska kraven - hitta balansen och må bra

Övning för en lyckligare hjärna

1) Ställ en timer på det antal minuter du önskar meditera (5-10 minuter kan vara lagom – eller länge om du vill). Sätt dig med rak rygg på en stol utan att luta dig mot ryggstödet, i en värdig och vilsam position. Blunda eller håll blicken ofokuserad på golvet framför dig.

2) Uppmärksamma under en minut vad som händer här och nu: ljud, tankar, känslor, förnimmelser i kroppen. Låt allt vara som det är. Du behöver inte ändra på något.

3) Fokusera därefter på andningen under cirka tre minuter. Följ andetagerna in och ut utan att ändra på andningen. När uppmärksamheten vandrar i väg för du tillbaka den till andningen, om och om igen.

4) Vidga därefter ditt fokus till hela kroppen under ett par minuter. Upplev förnimmelser i kroppen från topp till tå. Du kanske kan känna kontakten med det du sitter på, känna luften mot ansiktet, kontakten mellan fötterna och golvet. Om du har spänningar eller känner annat obehag i någon del av kroppen kan du prova att föreställa att du andas in och ut från dessa ställen.

5) När klockan ringer öppnar du ögonen och ser dig omkring med klarare blick. Fortsätt dina aktiviteter med fullt fokus.

Text: Lotta Byqvist

Av Hälsoliv

halsoliv@expressen.se