



ANITA CARLSSON

Mindfulness på jobbet

ELLER

HUR MAN SKALAR OCH ÄTER EN TANGERINE

Enkelhet

Bokens primära syfte är att introducera mindfulness på våra arbetsplatser. Mindfulness kan ge alla bättre förutsättningar att klara av förändringar, konflikter och inte minst stress. Vi lär oss också att tänka till innan vi agerar vilket är värdefullt i de flesta situationer.

Mindfulness är dessutom hälsobefrämjande. Man tränar också upp sin förmåga att hantera negativa känslor och att bli mer fokuserad på sina uppgifter. Konceptet är enkelt, främst för att man inte behöver förflytta sig för att träna och att metoden är billig att använda.

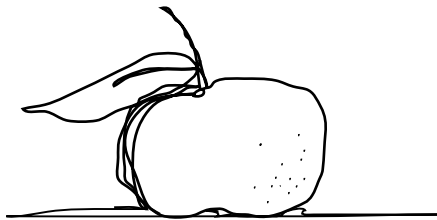
De flesta som kommer i kontakt med mindfulness tycker om träningen. Det är en kravlös vardagsträning som ger omedelbara effekter.

Mindfulness är ett effektivt sätt att höja livskvalitén och motverka stress. Boken är en handbok, som kan användas för självstudier likaväl som kurslitteratur eller för grupper.

Innehåll

Tangerine meditation	6
Inledning	8
1. Mindfulness från början	10
2. Min vision - en arbetsplats med mindfulness	18
3. Värderingar, attityder, vägs skyltar	24
4. Mindfulness på jobbet	44
5. Medvetet ledarskap	64
6. Utveckla social och emotionell intelligens med mindfulness	75
7. Kommunikation med medvetenhet	84
8. Stresshantering med mindfulness	92
9. Hjärnan och mindfulness	109
10. Träna mindfulness	117
11. Ökad livskvalitet med mindfulness	136
12. Nya perspektiv med två mindfulnessmeditationer	141
Avslutning	148

Tangerine meditation



*Du kan ta dig tid att äta en tangerine
och vara mycket lycklig.*

Om jag erbjuder dig en nyskördad tangerine så tror jag att graden av den njutning du känner, beror på hur medvetet närvarande du är. Om du är fri från oro och bekymmer kommer du att uppleva mer. Om du är ockuperad av ilska eller rädsla, så kommer tangerinen inte att vara någon verklig upplevelse för dig.

En dag bjöd jag några barn på en korg full av tangeriner. Korgen skickades runt och varje barn tog var sin frukt och höll den i handen. Vi tittade på våra tangeriner och barnen uppmanades att meditera över var frukten kom ifrån. De såg inte bara sin tangerine, utan också dess mor, tangerineträdet. Med lite guidning började barnen visualisera blomningen i regn och solsken. De såg också hur kronbladen föll och hur den lilla gröna frukten blev synlig. Den lilla tangerinen fortsatte att växa. Nu har någon plockat den och den finns här.

Efter detta tankeexperiment uppmanades varje barn att sakta skala tangerinen, att lägga märke till doften och hur tangerinen kändes. Därefter skulle de föra tangerinen till munnen och ta en medveten tugga. Barnen gjordes medvetna om strukturen och smaken hos frukten och fruktsaften. Vi åt mycket långsamt, mycket närvarande.

Varje gång du tittar på en tangerine – se då djupt in i den. Du kan se hela universum i en tangerine. När du skalar den och känner dess doft är det underbart. Du kan ta dig tid att äta en tangerine och vara mycket lycklig.

THICH NHAT HANH *PEACE IS EVERY STEP* (1992)

KAPITEL 1



Mindfulness från början

*"I'm in business," he says, "and I need results."
So he recently turned to a mat and 60 minutes of
silence. "It's amazing," he says of his new meditation
practice. "I'm able to sort through work challenges
in this state of calm much faster than trying to fight
through it. And I make fewer mistakes."*

GEORGE SOROS, EKONOM, FINANSMAN OCH POLITISK FILOSOF

KONSTEN ATT SITTA STILL

Utvecklingsdagen med och för personalen har just börjat. I rummet råder ett lugn som är oväntat och man kan känna att det är en viss undran i luften. Alla har fått uppmaningen att sluta ögonen och ta några djupa andetag. Några blundar och sitter helt stilla. En fråga hänger i luften. Vad kommer att hända nu? ... för något måste ju hända. Några av deltagarna börjar oroligt röra på sig, några blundar inte trots uppmaningen att göra det. Det kan innebära att man tappar kontrollen om man blundar. Någon tittar generat ut genom fönstret och någon skrapar lite nervöst med fötterna. En annan tar upp en tidning. Någon fingrar på sin mobil förmodligen för att se om den verkligen är avstängd.

Det som pågår är ”ingenting” eller en övning i mindfulness. Likt en dirigent, som låter sin orkester stämma instrumenten innan konsertens början, har kursledaren låtit deltagarna samla ihop sig inför dagens kurs. Väl medveten om att de flesta har ett ”tankejatter” i huvudet som de är lite förvånade över och lätt besvärade av. Efter ytterligare ett par minuter får alla uppmaning att öppna ögonen och återvända till nuet. Den förhoppning som ledaren har är att deltagarna ska ha prövat på hur det känns att inte göra något alls. Tvärt emot vad alla är vana vid så har deltagarna fått en uppgift som inte ska leda till någonting mer än att de ska känna efter hur det är att inte åstadkomma något. De har ägnat sig åt konsten att sitta still – en meditationsövning i att ”bara” vara i några minuter.

VAD HÄNDER SEN?

Vad är skälet till att införa meditation och eller yoga på arbetsplatsen? Du blir mer fokuserad. Du kan förbättra din förmåga att prestera. Lycka är en färdighet som kan övas upp genom bland annat meditation. Dessutom finns ytterligare några skäl. Ett av de viktigaste är din hälsa. Du får lägre blodtryck, mindre huvudvärk, stressen minskar och du mår allmänt bättre. Sömmen påverkas också på ett positivt sätt. Hjärnans aktivitet och frekvens styrs till delar som är konfliktlösande och du kan fokusera bättre. Detta är egenskaper som du har stor nytta av på de flesta arbetsplatser. Du blir också mindre stressad, aggressiv och impulsstyrd av att meditera. Detta under förutsättning att du mediterar ...

RÅD FÖR MER NÄRVARO PÅ JOBBET

- Kör eller gå medvetet till jobbet. Ta in resan, antingen du cyklar, går eller åker bil. Det är samma sak som gäller. Tänk inte, utan var i nuet och registrera och notera.
- Om du känner stressen komma: Stanna upp, observera, acceptera och släpp taget, det vill säga: använd SOAL.
- Lyssna noga, tala bara om du har något väsentligt att komma med.
- Ta dig tid att hälsa på dina arbetskamrater på morgonen.
- Läs dina mejl med fokus och svara gärna på dem, med avsändaren i tankarna.
- Gör en andningsövning då och då
- Sluta skvallra
- Stäng av autopiloten
- Använd andningsankaret
- Använd telefonmeditationen
- Ta en mikropaus
- Rensa i röran



*Vad jag med säkerhet vet är att vi alla måste göra vårt bästa om framtidens arbetsplats ska fungera. Dina kollegor är din familj och tillsammans skapar ni en god stämning och sammanhållning. Men ingen är perfekt, snarare får man räkna med mer kaos än ordning ...
Sök inte syndbockar, skuldbelägg inte andra. Gör det bästa du kan av situationen. Tänk på att du tillbringar mycket tid av ditt liv på jobbet!
Det är värt en ansträngning!*

MAGKÄNSLAN – INTUITION

Richard Branson anser alltså att han går på magkänsla när han fattar beslut. Vad är magkänsla för något? Som jag ser det är magkänslan och intuition samma sak. Det är en känsla av att man vet något som man inte har "tänkt ut". Eller som den indiske vishetsgurun Osho uttryckt det:

"När kroppen fungerar spontant kallas det instinkt. När själen fungerar spontant kallas det intuition." Han fortsätter:

"Intuition är ett språng - det är inte något som kommer till dig stegvis. Det är någonting som händer dig, inte som kommer till dig - något som händer dig utan någon orsak någonstans, utan någon källa någonstans. Denna plötsliga händelse innebär intuition. Om den inte var plötslig skulle förnuftet upptäcka spåren efter den. Det skulle ta tid, men det kunde göras. Förnuftet skulle kunna lära känna, förstå och styra den. Sedan skulle när som helst en ny apparat kunna utvecklas, ungefär som en radioapparat som kunde ta emot intuitionen.

Om intuitionen kom via strålar eller vågor skulle vi kunna konstruera ett instrument för att ta emot den. Men inget instrument kan fånga upp intuitionen eftersom den inte är ett vågfenomen.

Den är inget fenomen alls; bara ett språng från ingenting till existens."

EMOTIONELL OCH SOCIAL INTELLIGENS

Ordet 'emotion' kommer från latin och betyder 'rörelse' eller att 'röra sig'. I praktiken är en emotion en känsla eller ett sinnestillstånd. Inom psykologin skiljer man på affekter och känslor. Affekt är den biologiska motsvarigheten för känslan som finns i kroppen. Man säger att känslan är det medvetna uttrycket för affekten. Det finns lite olika uppfattningar om känslor och deras förekomst men psykologer är tämligen överens om att man har fyra grundkänslor. De är glädje, sorg, vrede och rädsla.

Sedan 1994, då Daniel Goleman kom ut med sin bok "Emotionell intelligens", har intresset för området emotionell intelligens ökat. Man forskar friskt inom detta relativt nya område med psykologiska förtecken. Emotionell intelligens, EQ, är din förmåga att identifiera och hantera känslor hos dig själv och andra.

Det finns ett vidare begrepp som Daniel Goleman också utforskat nämligen, "social intelligens", SQ, som Goleman själv anser är viktigare än emotionell intelligens. Begreppet lanserades redan 1920 men fick då inte någon betydelse utan det var först med Daniel Golemans bok, "Social intelligens" med underrubrik "Den nya vetenskapen om mänskliga relationer", som kom 2007, som begreppet kom i ropet.

Social intelligens handlar dels om att känna till regelsystem och normer och vara beredd att följa dem, och dels om en individs förmåga att samspela med andra personer. Självklart är det viktigt på en arbetsplats att vi är socialt kompetenta. Vad det handlar om på din arbetsplats är att känna till och veta vilka sociala normer och regler som finns just där. Varje grupp utvecklar sina egna normer och värderingar som det gäller att känna till för att kunna tillhöra gruppen. Att fungera väl i olika sociala situationer och i olika sociala grupperingar handlar om att balanserat kunna samverka med andra individer på ett sätt som innebär att man upprätthåller en god kommunikation. Den sociala intelligensens betydelse på arbetsplatsen kan inte överskattas. Daniel Goleman delar in social intelligens i två delar:

- social medvetenhet
- social kompetens

Social medvetenhet står för ett brett spektrum av förmågor vilka innefattar allt från att uppfatta andras inre tillstånd till att förstå deras tankar och känslor. För detta krävs empati, intoning, empatisk precision och känsla.

Social kompetens bygger på social medvetenhet och möjliggör en smidig och effektiv interaktion. Vi kan ta ett exempel.

Busschauffören hälsar glatt och muntert på sina passagerare när de stiger på bussen. Han gör inte någon skillnad på vem som stiger på men han anpassar ändå hälsningsfrasen till resenären. De som reser med honom smittas av hans goda humör och hans förmåga att lätta upp stämningen på bussen. Ett enkelt men ändå framgångsrikt sätt att använda sin sociala kompetens på.

KÄNSLOSMITTA

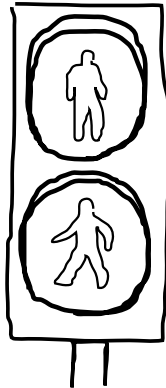
Det som jag speciellt har fastnat för när det gäller social intelligens är de vetenskapliga rön som finns om hur våra egna tankar och känslor påverkar andra människor, utan att vi ens behöver uttala dem. Detta innebär bland annat att du överför dina sinnestillstånd till dina arbetskamrater utan att det egentligen är din avsikt. Detta får förstås skiftande och ibland ödesdiga konsekvenser. Glada och positiva medarbetare kommer att bli ännu mer eftertraktade när fler och fler blir medvetna om detta samband.

Bakgrunden finns i hur våra hjärnor är konstruerade. Det är inte bara något vi inbillar oss att vi blir glada när andra är glada och känner oss ledsna när personer i vår omgivning är ledsna. Vad man funnit är att vi har en sorts nervcell, den så kallad spegelneuronen, som gör att vi reagerar på den handling som en annan person är på väg att utföra, men också på dennes känslor. Spegelneuronen förbereder oss att omedelbart imitera rörelsen och att känna med personen.

Detta innebär också att en så enkel sak som rösten i telefonväxeln eller i telefonsvararen på arbetsplatsen blir mycket betydelsefull. Rösten sprider sin stämning till den som lyssnar på den. Detta innebär att den första kontakten med ditt företag är mycket väsentlig för hur företaget kommer att uppfattas. En vresig eller arg telefonröst kan göra att den som ringer ”smittas” av en arg eller vresig känsla.

Dessa upptäckter faller under det ganska nya forskningsfält som kallas social neurovetenskap och det kan vara av intresse att klargöra vad en nervcell är.

KAPITEL 7



Kommunikation med medvetenhet

*"I know that you think you understand what
you heard me say, but I'm not sure you realize
that what I said was not what I meant."*

OKÄND

Kroppsspråk

Det är viktigt med kommunikation på våra arbetsplatser. Hur vi kommunicerar och vad vi kommunicerar. Ibland säger vi en sak med ord, till exempel att allt är ok fast att det inte är det och så signalerar vi något helt annat med kroppen. Vårt kroppsspråk avslöjar oss. Att lyssna till det som en person inte säger men som framgår av kroppsspråket. Hur lyssnar vi då? Eller rättare sagt på vilket sätt lyssnar vi?

Det är bara ca 10 % av det som sägs som man verkligen hör och tar till sig, 60 % läser vi av genom den andres kroppsspråk och 30 % svarar röstläge och tonen hos den som talar för.

Detta beror på att alla har olika referenser, tolkningsdata, vilka man använder när man lyssnar. Genom det egna filtret tar man upp all information och därför blir effekten 10 % vad som sägs, 60 % kroppsspråk och 30 % röstläge.

KÄNSLOR OCH SINNESSTÄMNINGAR SIGNALERAS

Daniel Goleman som forskat på vad som händer när vi kommunicerar har bland annat funnit att vi kan avläsa andras känslor och sinnesstämningar bara genom att iakttä den andres kroppsspråk. Detta avslöjar oss även när vi försöker dölja hur saker och ting förhåller sig. Vi uppfattar kroppsspråk med automatik genom att använda den så kallade ”genvägen” i hjärnan. Det är den väg som är snabbare än den del av hjärnan vi använder medvetet och som kallas för ”huvudvägen”. När vi tar huvudvägen använder vi oss av tidigare erfarenheter och av vad som tidigare är känt för oss. Vi gör överväganden innan vi reagerar. Via genvägen handlar vi automatiskt. Så kan vara fallet om något som gör oss rädda inträffar – automatiskt slår hjärnans genväg till och försätter oss i högre beredskap.

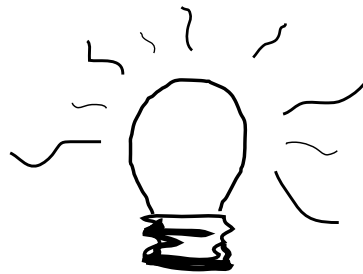
Någon att lita på?

När man talar med eller lyssnar på någon gör man också en bedömning automatiskt huruvida man kan lita på personen eller inte. Vi har en förmåga att snabbt läsa av ansiktsuttryck utan att vi är medvetna om det. Vi registrerar omedvetet om något känns hotfullt och intar en mental beredskap.

Att läsa av kroppsspråk är något som du alltså gör både medvetet och omedvetet...

KAPITEL 9

Hjärnan och mindfulness



”Ju mer människan forskar i hjärnan desto mindre vet hon procentuellt om dess egenskaper. När jag tog mina examina kände vi till vad 40 % var till för, nu när min son tar sin examen känner vi bara till vad 20 % är till för.”

PROFESSOR DAVID H. INGVAR I TV-PROGRAMMET FRÅGA LUND.

”LYCKA ÄR EN FÄRDIGHET” RICHARD DAVIDSON

”Lycka är en färdighet” säger hjärnforskarna idag, efter sina nu mångåriga studier av hur våra hjärnor fungerar. Vad man syftar på är att vi nu vet att vi kan påverka hjärnan så att vi blir lyckligare. Detta är ett av resultaten av experimenten med munkarna. Liknande experiment som sedan genomförts i USA bekräftar också resultaten.

VAD HÄNDER NÄR MAN MEDITERAR?

Genom att utnyttja hjärnans plasticitet, det vill säga förmåga att förändras, kan vi påverka vårt eget välbefinnande. Detta sker genom att hjärnans aktivitet koncentreras till det område i hjärnan som har med välbefinnande och medkänsla att göra. Är det inte fantastiskt? Man kan helt enkelt bli lyckligare genom meditation.

Det man också har undersökt är hur en person som mediterar påverkas av störningar som till exempel höga ljud. Vid experimenten som gjorts med hjälp av magnetröntgen och EEG framkommer att en person kunde kontrollera sina känslor så starkt att han inte ens reagerade på en kraftig och plötslig smäll. Försökspersonerna visade också en större aktivitet i pannlobens positiva känslocentra jämfört med ovana meditatörer, när de fått till uppgift att försätta sig i ett empatiskt eller medkännande tillstånd. Detta innebär i förlängningen att man kan säga att man blir mer empatisk eller medkännande av att meditera, vilket också är den slutsats forskarna dragit av sina undersökningar.

Hjärngympa

Tidigare har den konventionella neurovetenskapen ansett att ”maskinvaran” i hjärnan är fast och oföränderlig - att vi är fast med den hjärna vi föddes med. Det har nu konstaterats att så är det inte alls. De experiment som har genomförts de senaste 20 åren visar att meditation påverkar hjärnans sätt att fungera och att meditation kan liknas vid ”hjärngympa”. Ett sätt att få hjärnan att fungera bättre, och få oss själva att må bättre.

Man har bland annat konstaterat att en fiolspelare har en mer utvecklad del i hjärnan som styr fingrarnas förmåga att röra sig. Du kan förstås invända att den delen i hjärnan...