

Att hantera distraktioner

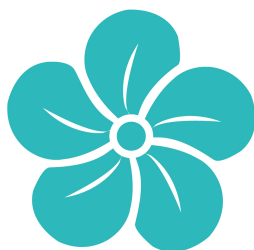
- 1- Beräkna hur lång du har varit distraherad
 - a. Stanna upp distraktionen genom att beräkna minuter eller tankar, t ex ”sedan jag började tänka på mitt jobb” (eller annat ämne)
 - b. Släppa distraktionen och kom tillbaka till andningen

- 2- Fråga dig själv: ”Vad gör jag just nu?”
 - a. Var ärlig med dig själv
 - b. Kanske det finns ett behov som inte möts (en paus, t ex)

- 3- Ta 3 djupa andetag eller flera
 - a. Andas djupt så att du känner en sensation av luft i näsborrarna
 - b. Notera sensationer i magen också

- 4- Hitta en ”antidot” till din tanke
 - a. Om du är fixerad på någonting, kan du använda en ”antidot”, t ex om du hatar någon kan du fokusera på vänlighet mot personen
 - b. Se tankens effekt på dig, hur du känner, och tankens effekt på ditt liv
 - c. Vi använder en antidot så att vi kan använda mindfulness senare

- 5- Kom ihåg varför du vill vara koncentrerad
 - a. Man kan tänka, t ex, jag vill inte slösa bort min värdefulla tid.
 - b. Ibland måste man upprepa påminnelsen flera gånger



Mind-Body Wellness