Ideer til en mindful arbejdsdag

Andrea Klinkby

Mens du arbejder

- Vær til stede i den opgave, du laver lige nu – og kun den. Sørg for, at notifikationer ikke springer op og forstyrrer dig. Vælg tidspunkter, du tjekker mails o.lign. og kun dér.
- Læg mikropauser ind i arbejdsdagen – få hjælp af kalender, rutiner, computer, telefonen eller andre 'reminders' til at huske dem: Luk øjnene, lyt til et stykke musik/en guidet meditation, gå en tur, lav nogle fysiske øvelser eller vejrtrækningsøvelser. Registrer dine tanker, følelser eller krop lige nu, fald ind i dig selv og få virkelig slappet af i stedet for sludren, kaffehentning, rygning o.lign. - I kan med fordel lave disse ting sammen, fx på fastlagte tidspunkter eller have en malebog for voksne eller et fælles puslespil liggende, som man kan gå hen og lægge et par brikker på. Der findes efterhånden flere programmer til computere og smartphones til mikropauser.
- Brug små 'reminders' i din hverdag til at minde dig om at være bevidst nærværende. Fx når du tænder for computeren eller går hen til printeren. Når telefonen ringer, lad lyden være en påmindelse om at være mindful. Lad den ringe nogle gange, før du svarer og brug tiden på at bemærke din vejrtrækning og kropsholdning. Hvad sker der, hvis du smiler, mens du tager røret, eller mens du lytter?
- Når du skriver på computeren: Bemærk fornemmelsen af kontakten mellem dine fingerspidser og tasterne; hvor hårdt du trykker; din kropsholdning.
- Brug ventetid, mellemrum og reminders til at holde en pause, komme i ro og restituere.
- Mindful Eating: Brug en appelsin, en kop kaffe eller frokostpausen til at træne nærvær via dine sanser. Se, mærk, duft, smag og lyt, før og imens du langsomt spiser/drikker. Brug alle sanser og vær bevidst opmærksom på det, du gør og oplever i situationen.
- Brug frokostpausen til at holde pause og ikke til at arbejde eller tale arbejde imens.

Møder og samarbejde

- Start møder med 30 sekunders stilhed, så I mentalt ankommer og er nærværende.
- Læg 2 min stilhed til sidst/efter et møde, så du kan lande indtryk og ideer og afslutte.
- Læg mærke til dit sind, når du er sammen med andre mennesker: Lytter du, eller tænker du på noget andet? Er du fuldt til stede i relationen? I samtalens indhold?
- Vær bevidst opmærksom på dem, du arbejder sammen med, så du ikke overser små men vigtige tegn fx deres kropssprog. Lyt åbent og interesseret til det, de siger – prøv at holde dine forventninger og forhåndsviden tilbage og lyt som var det helt nyt.
- Når du fortolker, hvorfor en kollega har gjort eller sagt således, så prøv at finde på 2 alternative fortolkninger – du behøver ikke tro på dem, men det holder dit sind åbent.
- Læg mellemrum ind, før du reagerer eller svarer (også mails), måske blot en vejtrækning, måske en nat, måske en telefonsvarer eller et 'jeg vender lige tilbage med et svar', så du kan respondere hensigtsmæssigt frem for på autopilot.

Aktivitetsskift

- Stop op og tag et par vejrtrækninger før et møde eller en ny aktivitet: Fokuser på, hvad det er, du skal nu og slip bevidst det, der lige var, eller det der kommer senere.
- Marker over for dig selv skift ml. arenaer mentalt og fysisk (fx ved tøjskift når du kommer hjem, et lille ophold ved dørhåndtaget, en bevidst indånding, et bestemt sted på din transportrute, hvor du flytter tankerne fra det, der var, til det der skal ske).
- Brug 5 minutter på at runde arbejdsdagen af og komplimentere dig for det opnåede – i stedet for lige at nå én mail mere. Hav tid til at sige farvel – og godmorgen.
- Brug turen fra bilen/toget/cyklen hen til arbejdspladsens bygning til at gå ind i dit arbejdsliv – og turen retur til at lade det bag dig og fokusere på det, du skal til nu.

Brug mindfulness-øvelser jævnligt - skift ml. forskellige, del med og få inspiration af kolleger. Find råd, indtalte øvelser samt kurser og workshops på www.pragmatiskmindfulness.dk

Erhvervspsykolog, kognitiv terapeut og mindfulness-instruktør
www.pragmatiskmindfulness.dk - psykolog@andreaklinkby.dk
Ballerup Psykologhus +45 2757 5248

Ideer til en mindful hverdag

Transport

- Brug turen fra arbejdet til at lade det bag dig og fokusere på det, du skal til nu. Marker over for dig selv skift ml. arenaer mentalt og fysisk (fx ved tøjskift når du kommer hjem, et lille ophold ved dørhåndtaget). Stå af et stop tidligere/parker længere væk og gå. Læg mærke til din krop i bevægelse og de omgivelser, du bevæger dig i.
- Vær opmærksom på din transport: Mærk rattet/vinden/togets rumlen, dit tempo, din krops bevægelser og evt. spændinger, det du passerer og vær kun i det. Sluk radioen.
- I toget kan du lytte til en guidet meditation, afslappende musik eller falde ind i dig selv i stedet for at se i Nyheder, SoMe eller lige skulle nå en opgave.
- Når du holder for rødt lys: Bliv opmærksom på din krop, dit åndedræt eller omgivelserne. Eller tag et par dybe vejrtrækninger eller sænk/rul med skuldrene eller spænd af eller...
- Overhold fartgrænserne – sænk evt. farten og få en følelse af at have god tid.

Mellemrum og single-tasking

- Brug ventetid og mellemrum (ved stoppestedet, i indkøbskøen, i bilkøen, ved rødt lys, hos lægen) til at falde ind i dig selv og holde en pause, komme i ro og restituere – eller til at registrere dine tanker og følelser: Hvad tænker du på? Er du rastløs? Irritabel?
- Mindful Eating: Brug et måltid eller blot en appelsin eller kop kaffe til at træne nærvær via dine sanser. Se, mærk, duft, smag og lyt før og imens, du langsomt spiser/drikker. Brug alle sanser og vær bevidst opmærksom på det, du gør og oplever i situationen.
- Læg mærke til, hvordan din krop føles i forskellige situationer – når du sidder, ligger og står. Gør det samme med dit åndedræt.
- Husk at lægge mikropauser ind i din dag – for at få restitueret, sænket arousal og 'låst hjernen op', så den igen får helikoptersyn og bliver kreativ. Se eksempler på bagsiden.
- Stop op og tag et par vejrtrækninger før et møde eller en ny aktivitet: Fokuser på, hvad det er, du skal nu – gør det evt. sammen med kollegerne, når I starter et møde.
- Sortér kritisk ud i hvilke apps, der må forstyrre med notifikationer og lyde – og vær den, der vælger, hvornår du vil bruge din opmærksomhed på telefon og computer.
- Træn mindfulness, når du skræller kartofler, vasker op, maler, løber, laver yoga, strækøvelser eller manuelt arbejde: Hav al din nysgerrige opmærksomhed på det, i stedet for at tænke på/mentalt arbejde med noget andet imens.
- Brug dine sanser, dit åndedræt, din krop og bevægelse – som ankre til at være i nuet.
- Brug musik, sang, naturen, malebøger, perleplader, puslespil, leg, spil, programmer til telefon og computer, guidede meditationer (auditive og visuelle), powernaps, flow…

Morgen/aften

- Sørg for at have nogle minutter for dig selv, når du står op og går i seng, hvor du kan være stille, meditere, lave yoga eller åndedrætsøvelser, evt. se på den kommende/forgangne dag med taknemmelighed og glæde. Skriv fx 3 ting ned, som du er taknemmelig for, 3 gode oplevelser eller 3 ting, du er stolt over at have gjort i dag.

Hæng denne seddel op, hvor du ofte ser den.
Brug gadgets som pop-up vindue, timere, apps o.lign. – brug etablerede rutiner som stillads og 'reminder' for nye vaner ved at lægge de nye vaner i forbindelse med en af dine rutiner.
Læg mærke til og ros dig selv for de dagligdags situationer, hvor du er mindful.
Brug mindfulness-øvelser jævnligt – hold dig 'fit' ved indimellem at blive guidet i gruppe.
Find råd, indtalte øvelser samt kurser og workshops på www.pragmatiskmindfulness.dk

Erhvervspsykolog, kognitiv terapeut og mindfulness-instruktør
www.pragmatiskmindfulness.dk - psykolog@andreaklinkby.dk
Ballerup Psykologhus +45 2757 5248