

Hodeklar

Author : chrisriis

Kan du huske sist du ikke gjorde noe? Vi i vesten har nemlig til tendens å gjøre noe hele tiden, samtidig som vi rusler rundt med en haug av tanker som alle kjemper om vår oppmerksomhet. Heldigvis kan hjernen trenes akkurat som en muskel, og vi kan oppnå store resultater ved å innføre retningslinjer og meditasjon som en del av hverdagen vår.

Jeg har selv slitt mye med stress de siste årene og har i tillegg tics som blir kraftig forverret når jeg er stresset. Derfor har jeg blitt nødt til å finne måter å bearbeide stresset på, og denne artikkelen forklarer hva som hovedsakelig har hjulpet meg og som garantert også vil hjelpe deg.

Vi starter med retningslinjer du bør innføre i ditt liv og avslutter med meditasjonskunnskap.

Hvorfor ta bryet?

Et klart og rolig sinn vil jeg påstå er enda viktigere enn styrketrening. Hjernene våre er tross alt ekstremt komplekse og små endringer kan ha stor betydning. Forskere har bare så vidt begynt å forstå hvordan topplokkene våre fungerer, men det de vet helt sikkert er at meditasjon er positivt på nesten alle mulige måter. Det motvirker stress, forbedrer forhold og søvn, gjør oss blidere, øker fokus og hukommelse osv. Ikke nok med det, men kroppen og hjernen vår går hånd i hånd. Sliter vi fysisk påvirker det oss psykisk og vice versa. Derfor vil meditasjon garantert forbedre dine treningsresultater.

Meditasjon skaper derfor en positiv sirkel som bekjemper den negative sirkelen stress forårsaker. Stress reduserer faktisk en stor mengde av våre funksjoner og er livsfarlig i lengden. Selv har jeg opplevd kronisk stress og måten det har ødelagt mangfoldige treningsøkter m.m.

Organiser deg

Stikkord: [Trello](#), kalender

De fleste bruker allerede kalenderen på smarttelefonen sin, et steg i riktig retning, men gjøremålene og ideene blir ofte værende i hodet. Måten jeg løser dette på er å bruke [Trello](#). Det er den enkleste organiseringsløsningen jeg har brukt hittil og er super intuitiv og nettbasert. Trello kan også lastes ned til mobilen. Du kan opprette forskjellige *boards* til forskjellige prosjekter. Deretter kan du lage *lister* og *cards* med korte forklaringer av gjøremålene. I disse kortene kan du så laste opp filer, legge til kommentarer, gjøremålslistor og tilegne dem brukere.

Jeg har f.eks. et *board* jeg kaller "Personlig" hvor jeg har fire lister (today, tomorrow, upcoming or someday). Her legger jeg til alt fra frisørtimer og treningsøkter til kule ideer jeg har. En annen ting jeg liker med Trello er hvor fleksibelt det er. Du kan f.eks. ha ett *board* for ideer og ett for gjøremål dersom du har veldig mye på gang, og opprette egne *boards* for prosjektene dine.

Slik slipper du å gå med følelsen av at du har glemt noe, eller konstant bli plaget av ideer og gjøremål som alle kjemper om din oppmerksomhet.

Gjør rom for simplisitet

Stikkord: Rydd alt (huset, mobilen, datamaskinen, nyhetsbrev, bilen).

Start med og rydd huset ditt. Kast eller gi bort unødvendig skrot du aldri kommer til å bruke og sørg eventuelt for at de andre i husholdningen også gjør det til en vane å holde huset ryddig og rent. For min del blir underbevisstheten beroliget når jeg vet hvor alt er. Jeg slipper å lete etter ting rett før jeg skal ut osv. Du har sikkert hørt om ordtaket *keep it simple stupid*, eller *KISS* som er forkortelsen? Dette er isåfall et godt eksempel på nettopp det.

Fjern også unødvendige push notifikasjoner på mobilen/klokken din og meld deg av unødvendige nyhetsbrev.

Prøv altså å la dette ordtaket, retningslinjen, eller filosofien bli en del av deg. En av hovedgrunnene til at Apple er så suksessfulle er blant annet pga. at de fokuserer på simplisitet. Alt de lager skal være minimalistisk, rent og ryddig. Alt fra brukergrensesnittene deres til produktenes linjer og størrelser.

Du kan derfor bruke denne filosofien både i jobbsammenheng, treningsprogrammering og f.eks. til å rydde datamaskinen din. Fjern unødvendige programmer, gamle og ubrukte dokumenter/filer osv.

Slik unngår du å overstimulere underbevisstheten din. Har du f.eks. en tavle med gjøremål foran deg eller mange påbegynte prosjekter på skrivebordet blir du konstant påminnet om at disse må gjøres. Dette tror dessverre mange er en fordel fordi de da ikke glemmer gjøremålene sine og ser hva de må fokusere på, men det finnes bedre måter å gjøre dette på som bringer oss til neste punkt.

Koble av

Mange av oss tenker konstant på noe, enten det er fortid, nå eller fremtid. Vi kan til og med bli ukomfortable hvis vi ikke har noe å gjøre. Jeg har selv syndet ved å sjekke e-poster og Facebook mens jeg har sett på film. Vi er jo tross alt blitt en multitask-kultur, dessverre.

En annen uvane jeg la meg til var å konstant føle et behov for å gjøre noe av betydning. Enten det var å lese noe nyttig, svare på e-poster etc. Satt jeg f.eks. og ventet på tannlegen måtte jeg finne på noe å gjøre. Dette tror jeg også mange andre sliter med, og spesielt de som nettopp har fullført tøffe studier osv.

La meg derfor fortelle deg en sannhet. Det vil være langt mer produktivt å koble av innimellom. Du føler kanskje at du kaster bort tid, men tvert imot! Du lar hodet ditt få hvile slik at ideer lettere vil dukke opp og energien din vil øke. Jeg vil faktisk påstå at vi ikke er laget for å gjøre noe hele

tiden. Vi trenger ro. Trening kan blant annet være en måte å koble av på.

Meditasjon

Stikkord: [4-7-8](#), mindfulness, calm.com

Jeg må ærlig innrømme at jeg ikke har meditert lenge, men til tross for det har jeg oppnådd stor fremgang kun ved å praktisere litt hver dag. Det første jeg startet med var [4-7-8 metoden](#) som er laget av en amerikansk doktor. En økt vil ta deg ca. 1 minutt og kan gjøres opp til 8 ganger daglig ifølge Dr. Weil, når du er vant til det. Såpass har du tid til!

Det viktigste er at du er konsistent med praktiseringen og helst mediterer til samme tidspunkt hver dag. Gjør du dette i ca. 30 dager vil det som jeg har nevnt tidligere, høyst sannsynlig bli en vane. Sørg for at du ikke blir forstyrret og komfortabel. Sett også mobilen på lydløs/sovemodus.

I begynnelsen kan du meditere så lite som 2 minutter daglig hvis du ikke klarer mer, men fortsatt oppnå en positiv effekt. [Denne nettsiden gjør det enkelt](#) for deg å velge hvor lenge du vil meditere.

Sett deg først på en stol med strak rygg, hodet fram og armene hvilende på lårene. Du kan også sitte i en lotusstilling hvis det er komfortabelt, men ikke med mindre du er vant til det. Prøv deretter å ta inn sanser som lukt, lyder og følelser.

Det er viktig at du puster inn med nesen og ut med munnen. Start og pust med magen slik at den buler ut, og deretter opp igjennom brystet slik at brystet stikker ut. Deretter puster du ut slik at hvis en satt ved siden av deg, ville vedkommende hørt deg puste.

Det er naturligvis mange forskjellige meditasjonsbevegelser, men jeg har mest erfaring med *mindfulness* som virkelig har fått vind i seilene i det siste.

Nedenfor finner du lenker til gratis materiell og video/er, men prøv og fokuser og mestre en teknikk om gangen.

https://www.ted.com/playlists/204/slow_down_enjoy_life

<http://marc.ucla.edu/body.cfm?id=22>

<http://www.freemindfulness.org/download>

<http://health.ucsd.edu/specialties/mindfulness/programs/mbsr/Pages/audio.aspx>

<http://www.ohio.edu/counseling/meditations.cfm>

<http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/mental-noting/>

<http://www.thetadprinciple.com/order-the-course.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=pzMhLmErz5Q>