

Beskrivning till ljudfilerna i rePORT

0. TIME IN handlar om att lära känna dig själv så att du kan vara fokuserad och uppmärksam när det behövs. Det hjälper dig att kunna stanna upp, vara koncentrerad och slappna av. Det som är bra med TIME IN är att du inte kan göra fel och att det inte finns några betyg. Det är bara en stund för dig att ta det lugnt, för det är mycket lättare att koncentrera sig när man är avslappnad. För att känna med andra kan du inte bara använda dina sinnen, du behöver kunna känna det i ditt hjärta också. Våra sinnen är: lukt, syn, hörsel, smak och känsel.

TIME IN ökar inte bara förmågan att känna med andra och göra dig mer uppmärksam, den kan också göra dig lyckligare. Att vara uppmärksam på hur du andas är väldigt bra för det kan du göra när och var som helst under hela dagen.

När du känner dig jättearg eller orolig kan du bli uppmärksam på det och bara låta det passera. Det finns så mycket som händer varje dag och det är lätt att bli distraherad. För att du skall kunna hålla dig koncentrerad på dina uppgifter behöver du träna. Genom att vara fokuserad och uppmärksam på det du ser, hör och känner tränar du dina "Uppmärksamhetsmuskler".

1. Introduktion

Genom TIME IN övningarna experimenterar du med hur det är att vara mer uppmärksam, att känna mer glädje och medkänsla samt reflekterar över vad som händer i din hjärna, i hjärtat och i kroppen.

2. Armhävningar

Om du vill bli stark behöver du träna.

Du lyfter vikter om du vill ha stora muskler, men hur tränar du musklerna i din hjärna och ditt hjärta?

Varje gång du är uppmärksam på det som händer här och nu är det som om du lyfter en vikt.

Visste du att träna fokuserad uppmärksamhet kan förändra hjärnan? Det kan inte bara öka din empatiska förmåga, det kan också göra dig lyckligare. Varje gång du gör en TIME IN övning är det som om du tränar dina "Uppmärksamhetsmuskler".

Vi börjar med något som du gör ofta - andas. Koncentrera dig på hur du andas in och ut.

Du har cirka 20.000 möjligheter varje dag att känna hur du andas in och ut.

3. Ankarandning

Den här andningsövningen kallas för "Ankarandning" eftersom den "håller fast dig" precis som ett ankare gör för att en båt skall ligga kvar. Även om det kommer stora vågor av rädsla, sorg eller spänning kan du använda din "Ankarandning" för att hålla dig lugn.

Du kan fokusera på andningen när och var som helst under hela dagen. När du skall ha prov, när du väntar på någon eller när du ligger i sängen.

4. Passerande tankar

Genom att använda "Ankarandningen" kan du uppmärksamma dina automatiska tankar utan att fångas upp av dem.

5. Kroppens avslappning

Om du vill kunna stoppa dina impulser kan du lära dig att känna igen kroppens signaler. När du känner massor av ilska eller oro, kan du bli uppmärksam på det och sen låta det passera

Gör den här övningen på kvällen innan du går och lägger dig. Börja vid fötterna och gå igenom hela din kropp. Var uppmärksam på varje kroppsdel när du andas in och låt varje kroppsdel slappna av när du andas ut. Låt hela kroppen slappna av från huvudet till tårna.

6. Hjärtmuskeln

Om fokuserad uppmärksamhet handlar om att stärka och bli fullt medveten om vad som händer i dina sinnen, då kan du säkert gissa vad medkänsla handlar om.

Den viktigaste personen du skall börja skicka medkänsla till är dig själv.

När du börjar vara snäll och slutar vara elak mot dig själv så blir du också vänligare mot andra.

I den här övningen skall du få träna din "Hjärtmuskeln".

7. Uppmärksamhetsmuskeln

Det är så mycket som händer varje dag, så det är lätt att bli distraherad. Den här övningen kommer att lära dig hur du kan uppmärksamma när du blir distraherad, men trots det hålla dig fokuserad.

I den här övningen skall du få träna din "Uppmärksamhetsmuskeln". För att du skall kunna koncentrera dig på dina uppgifter behöver du lära dig att klara av att bli distraherad.

Du tränar dina "Uppmärksamhetsmuskler" när du fokuserar på det du ser.

8. Medkänsla

För att kunna känna med andra räcker det inte bara med att använda dina sinnen, du behöver kunna känna det i ditt hjärta också. Du behöver kunna sätta dig in i andras situationer.

Du behöver kunna förstå både glädjen och sorgen i en annan människas hjärta.

Den här övningen kommer att hjälpa dig att känna medkänsla för andra.

Du kan börja med att bara känna med någon som du gillar mycket, för att så småningom göra övningen med någon som du inte gillar.

Att lära dig vara medkännande mot alla, även dem som irriterar dig, gör dig till en verkligt god människa.

9. Äta uppmärksamt

Att vara uppmärksam handlar om att lära sig njuta av livet. Vi missar så många saker när vi är distraherade.

I den här övningen skall du få lära dig att njuta av något som du äter. Hur många gånger har du inte varit så förväntansfull inför att äta något gott, och innan du vet ordet av är det goda slut och du har knappt ens märkt att du ätit det. Börja med något enkelt, som ett russin eller en jordgubbe.

10. Gå uppmärksamt

När du vet hur du kan vara uppmärksam på dig själv och känna med andra, kan du säkert lära dig hur du sprider det vidare. Du kan vara uppmärksam när du är ute och går och känner solen i ansiktet samt hur fötterna rör vid marken. Det är en bra promenadövning för att lära dig gå uppmärksamt.

Hitta en lugn plats där du kan gå utan att bli störd.