

Fredrik Grythberg är Karriärs egen livsstilsrådgivare och han har en medicine magister i folkhälsa från Karolinska institutet.



Julen står inför dörren. Med det kommer kanske några dagars ledighet, men också stök och bök inför firande med familj och vänner. Karriärs livsstilsrådgivare Fredrik Grythberg har satt ihop en tvåveckorsplan som kan hjälpa dig att släppa stressen för en stund.

Starta helgen med en 14-dagars stressdetox

Att ta en mikropaus är ett sätt att tvärnita i stressen som många upplever veckorna före jul. Genom att släppa alla måsten, tankar och planer i några minuter kan du komma tillbaka till dig själv. Du ger dig själv tillåtelse och möjlighet att samla mental energi. I nuet finns en kraftfull energi och stillhet som många går miste om. Så ge dig själv chansen att trycka in en paus mellan alla aktiviteter som annars avlöser varandra. 

Fredrik Grythberg

ANDNINGSTEKNIK

När vi skyndar på i våra dagliga liv tar de flesta snabba, ytliga andetag uppe i bröstet som kan göra att vi känner oss spända och dränerade på energi. Att andas nere i magen motverkar de negativa effekterna av bröstandning.

För att ta ett andetag med magen, andas långsamt och djupt och dra in luft till den nedersta delen av dina lungor så att magen expanderar och sedan sjunker ihop när du andas ut. Ett knep är att föreställa sig lungorna som två glas vatten - med varje andetag bör du fylla dem från botten upp, men tömma dem från toppen ner.

Källa: Harvard Medical School

På detta uppslag hittar du ett 14-dagarsprogram med en tre minuter lång, nedvarvande uppgift per dag.

Mitt tips är att sätta mobilen i flygplansläge, timern på tre minuter - så att du kan slappna av och inte behöver tänka på tiden - och sitta någonstans där andra inte kan störa dig. Ett alternativ är att räkna andetag; du tar cirka 20-25 andetag på tre minuter.

11 december

Innan du går upp ur sängen på morgonen: Lagg dig på rygg med händerna på magen och öva på att andas med magen. Känn hur den reser sig och sjunker ihop. Känns det som om du inte har tid till det här? Tillåt dig själv att ha tre minuter.

12 december

Så snart som möjligt på morgonen, efter att du har gått upp, sträcker du armarna uppåt medan du andas in och böjer dig ner så du hänger med armarna mot fötterna på utandning. Böj knäna lite.

13 december

När du kommit till jobbet och kanske satt dig vid ditt skrivbord, fokusera på din andning och känn magens rörelser. Sitt med bra hållning så att du öppnar kroppen. Om du ska på möte direkt, hitta en lugn plats för att göra övningen i tre minuter. Eller gör den med kollegorna på mötet.

14 december

Pausa i tre minuter mellan två valfria aktiviteter; kanske innan du går på lunch, ska in på ett möte eller börjar med en ny större uppgift. Se till att du tidigt på dagen bestämmer när du ska pausa. Annars finns det risk att du glömmer bort det. Kanske ska du sätta larmet på mobilen?

15 december

Ta en lunchpromenad och stanna upp i tre minuter på någon plats, gärna i en park eller vid ett träd. Andas djupt och lugnt och släpp alla andra tankar. Var närvarande och titta på träd och natur. Ta in omgivningen och observera med acceptans.

Med medveten andning hittar du lugn och känner dig tryggare i dig själv.



16 december & 17 december

Öva på att uppmärksamma din andning när du gör saker som att diska, duscha och klä på dig. Andas du snabbt och yttligt? Är du spänd i mage eller bröstkorg? Kan du andas djupare och lugnare och på så sätt ge dig själv energi och minska känslan av stress?

18 december

Sista veckan innan jul. Känner du dig stressad över allt som ska göras? Några minuter för att sätta dig och blunda har alla. Pausa tre minuter i samband med dagens transport hem från jobbet; på bussen eller tåget, innan du cyklar iväg, går från kontoret eller startar bilen.

20 december

Erinna dig en plats där du alltid känner dig harmonisk, kanske är det på landet, ett ställe du brukar resa till eller balkongen hemma. Blunda och visualisera denna plats under tre minuter. Var detaljerad och känn in känslan du har när du är där. Bestäm redan på morgon när du ska ta denna paus.

19 december

Vid en av dagens måltider (kan även vara om du tar en frukt eller en kopp kaffe) så stannar du upp innan du börjar äta/dricka. Fokusera på nästippen och luften som passerar när du andas in och ut. Kommer andra tankar så ta tillbaka fokus till nästippen och andningen.

Öva på att uppmärksamma din andning när du gör saker som att diska, duscha och klä på dig.



21 december

När du tar din första kopp kaffe eller te på morgonen på jobbet så drick med närvaro. Det innebär att känna den varma koppen mot läpparna, drycken som fyller din mun och sedan värmer din kropp. Lukta på drycken. Känn alla dofter och smaknyanser. Andas och var närvarande.

22 december

Om du arbetar i dag så ska du släppa jobbet när du går hem. När allt är avslutat, datorn avstängd och du är klar för att gå: Blunda och visualisera att du släpper jobbet. Visualisera hur uppgifterna lämnar dig och hur semestern står framför dig. Andas lugnt och känn ett leende på läpparna.

23 december

Titta tillbaka på alla övningar du har gjort och välj några att upprepa i dag. Du har kanske insett att mikropausar och att hitta din lugna, djupa andning i magen ger positiva effekter för att sänka stress och minska oro.

24 december

Hur toppen eller halvbra din julafton än känns, så kan du alltid öka din medvetenhet om andningen och på så sätt hitta mer lugn, känna dig mer grundad och tryggare i dig själv. Om olika åsikter, konflikter eller stress uppkommer - gå till andningen direkt och se om du kan agera på ett sätt som ger mer lugn och inte trissar upp stämningen.