

# HÄR & NU

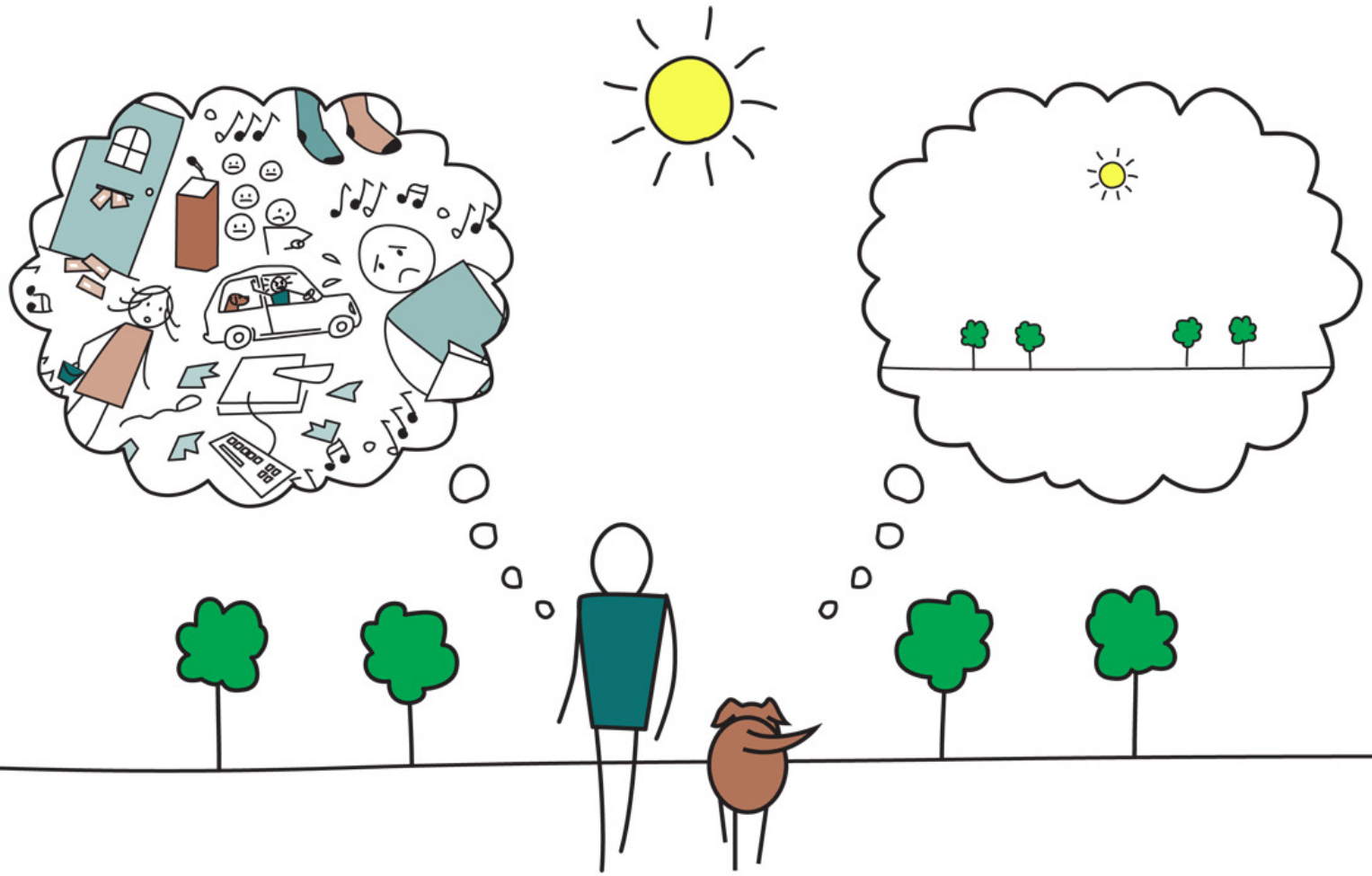
Lugn OCH effektiv på jobbet

Titti Holmer

Leg. Psykolog

[www.tittiholmer.se](http://www.tittiholmer.se)





Mind Full, or Mindful?

JÄ... ALLA ÄR SKITTRÖTTA SÅ  
HÄR ÄRS, OCH TISDAGARNA ÄR  
VÄRST. JAG BRUKAR ANVÄNDA  
MIG AV MINDFULNESS - MAN  
BLIR INTENSIVT NÄRVARANDE  
I NUET.

OM JAG BLEV INTENSIVT  
NÄRVARANDE HÄR PÅ ICA  
MAXIBRÖL SKULLE JAG BLI  
GALEN OCH TA GISSLAN!  
JAG ÖVERLEVER ENBART  
TACK VARE TOTAL DISTANSERING.



PERLINS 10.01



# Hur har arbetslivet förändrats?

- **Pressure**
- **Always on**
- **Information overload**
- **Distractions**

# MULTITASKING...

långsammare

mer stressade

sämre kvalitet

mer irriterade

slösar energi

mindre kreativitet







# TVÅ REGLER FÖR MENTAL EFFEKTIVITET

A. En sak i taget.

B. Välj medvetet när du flyttar  
fokus.

*Gör aldrig två saker mentalt samtidigt. Ju mer du tränar din hjärna i splittrad uppmärksamhet desto mer splittrad blir du. Och tvärtom!*

**Nej!**

*Många människor har långa ”att göra”-listor och jobbar på att bli mer produktiva, när snarare en ”inte göra”-lista är mer viktigt om du vill åstadkomma stora saker.*

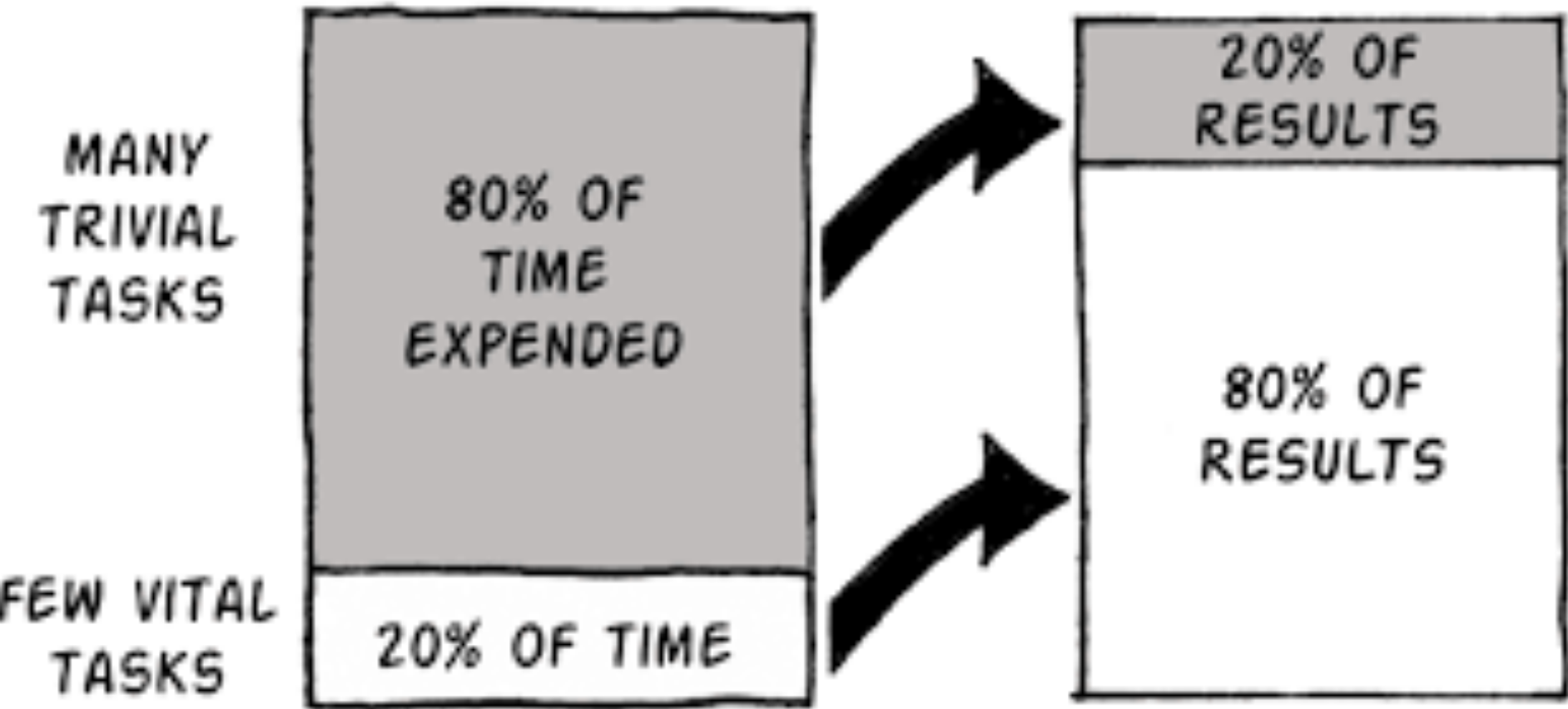
**Warren Buffett**







# PARETOS PRINCIP



# RÅD FÖR EN MINDFUL ARBETSPLATS

Hushåll med din energi. Mest mental energi har du på morgonen. Styr upp din dag. Stäng av mobil, skriv upp vad som är viktigt idag. Prioritera.

Börja med det som känns svårast, det kräver troligtvis mest.

Varva enklare med svårare uppgifter så hjärnan får vila.

Öppna eller slutna kontor?

Mail och sms - Stäng av notifiering och vibratorsfunktionen.

Facebook, Instagram - Var medveten om att det tar tid från din totala mentala kapacitet. Det är INTE vila!

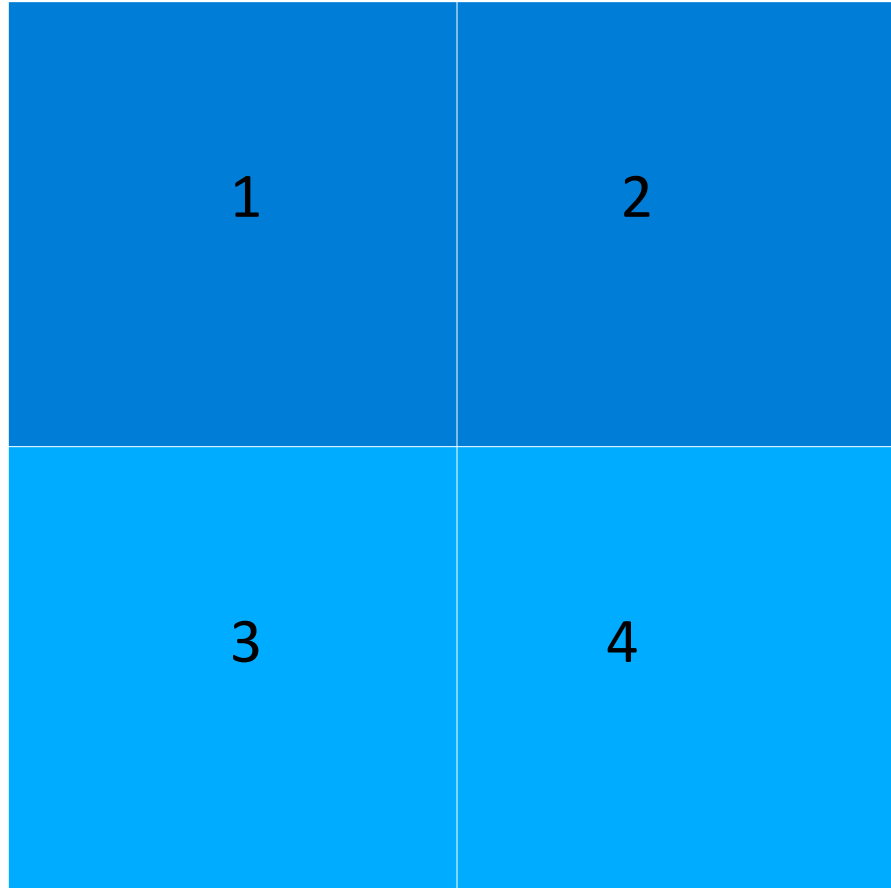
Låt hjärnan vila på riktigt när du tar paus, använd dina sinnen, se lyssna, smaka, andas.

Minnesproblem? Arbetsminnet funkar inte pga splittrad uppmärksamhet, mf träning bygger upp.

20-25 min max sedan paus, stå upp!!

Avsätt stora block av tid minst 4 timmar för komplex problemlösning, sträng av mobil och mail!

FOKUSERAD



AUTOPILOT

MEDVETEN

DISTRASERAD

# TIO MINUTER ELLER NÅGRA SEKUNDER...

Sänk farten  
Gör en sak i taget  
Säg nej  
Andas ut  
Lyssna på den du samtalar med  
Hur känns det i dina axlar just nu?  
Vilka tankar finns i ditt medvetande just nu?  
Notera om magen känns spänd eller avslappnad  
Vilka känslor finns i ditt medvetande just nu?  
Känn smaken av det du äter eller dricker  
Hur är din hållning just nu?  
Vänta in nästa andetag  
Var där du är  
Var närvarande när du står i en kö  
Låt det vara precis som det är  
Känn fötternas kontakt med underlaget  
Vilka ljud kan du notera runtomkring dig?  
Uppmärksamma hur du bemöter andra människor  
Vad medveten om hur din kropp känns när du rör dig  
Hur känns det i kroppen just nu?  
Notera om det finns spänningar i ansiktet just nu?  
Var närvarande när du borstar dina tänder  
Tar du tillvara på detta ögonblicket?

**1. STILLHET**

**2. EN SAK I TAGET**

**3. GÖR RÄTT SAKER**

*Tar du kontroll över ditt  
uppmärksamhetsfokus, tar du  
kontroll över ditt liv.*



@tittiholmer