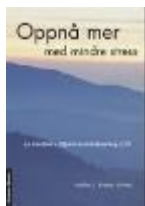


# ANDRIES KROESE - OPPNÅ MER MED MINDRE STRESS

En håndbok i oppmerksomhetstrening (OT).



## OPP NÅ MER MED MINDRE STRESS : EN HÅNDBOK I OPPMERKSOMHETSTRENING (OT)

[Andries J. Kroese](#); Anders Norman (Illustratør)

Innbundet | XI, 172 sider | Hegnar media | 1. utg. | 2005 | Bokmål | ISBN: 9788271461249

Boka formidler essensen av Oppmerksomhetstrening (OT), en metode for å redusere stress, mestre utfordringer og øke livskvaliteten. OT kan hjelpe med å skape en balanse med

[Les mer](#) **Nettpris: 298,-**

## RESYME

### I - There`s no business like flow business

OT kan hjelpe deg til å styre unna de verste hindringene ved å gå med the flow. The flow er livets strøm, en universell energi som er essensen av alt. I nuet finner du livets strøm, og OT har nøkkelen til nuet.

En linedanser eller surfer må være totalt tilstede i nuet for å holde balansen. Det skal også du være for å prestere noe under press. Du kan sette deg diverse mål for livet, men noe av det beste du kan satse på, er å være i the flow så ofte som mulig. Der er du alltid fornøyd, føler deg trygg og yter ditt aller beste uten særlig stress. Å være i the flow er det samme som å være i nuet, fra øyeblikk til øyeblikk.

Du kan ikke forandre bølgene eller vinden, men med OT kan du lære å surfe.

EQ er emosjonell intelligens. Et tegn på EQ er at du ikke slåss mot vindmøller, men prøver å seire uten unødvendig kamp - du velger dine fights med omhu.

### II - Hva er problemet?

Stress er i prinsippet helt ok. Uten kamp eller fluktreaksjonen greier vi ikke å krysse en gate engang. Den hjelper oss med å oppnå våre mål. Det er imidlertid både godt stress og dårlig stress, avhengig av hvordan vi benytter oss av denne fysiologiske reaksjonen.

Dyr bruker kamp eller fluktreaksjonen bare for å mestre akutte utfordringer, når de går på jakt eller blir jaget på. Mennesker er ikke alltid like kloke. Typisk for dårlig stress, er at vi sløser bort energi ved å være i en kronisk alarmberedskapstilstand. Mange mennesker er i en vedvarende stresstilstand, hvor de er bekymret for en fremtid som muligens aldri kommer, eller grubler over fortiden som allerede har vært.

Stressmestring er det samme som å kunne mestre sitt eget liv.

FN har fire år på rad erklært Norge som beste land å leve i, likevel øker sykefraværet med nesten 10 % årlig, og aviser skriver at Norge er et sutreland. Vi eier stadig mer, men er likevel misfornøyde.

Hvordan du styrer din tid er et spørsmål om prioritering, når du er oppmerksom, innser du at du har en masse tid.

Det motsatte av kamp eller fluktresponsen er avspenningsresponsen. Du presterer mest når du er rolig, uredd og åpen for det som byr seg.

### III - OT - hvordan.

Med OT bruker vi to hovedverktøy: Pusteankeret og SOAL.

#### Pusteanker.

Vi har en automatisk tendens til å tenke støyende tanker der vi klandrer oss selv eller andre for det som er skjedd i fortiden, eller bekymrer oss over ting som skal skje i fremtiden.

Pusteankeret samler din energi i nuet, og lar deg ta kontroll over de automatiske tankene. Når du bruker pusteankeret, styrer du ikke pusten, men bare observerer dine naturlige pustebvegelser i kroppen, fra øyeblikk til øyeblikk. Denne oppmerksomheten på pusten i seg selv senker stresset og pustefrekvensen, samtidig som du fokuserer på det som skjer akkurat nå. Alle prosesser både i kropp og sinn blir roligere og mer balanserte når de får oppmerksomhet.

Å være bevisst til stede her og nå er ofte vanskelig, fordi det er uvant, og våre rastløse tanker stadig kommer i veien. Men hvis du greier å stoppe frustrerende tanker om fortid og fremtid, kommer du automatisk til nuet. Du blir totalt mentalt til stede i det du gjør (og i deg selv).

Pusteankeret betyr å være uforutinntatt, nøytralt oppmerksom på dine spontane pustebvegelser. Sitt avslappet, trekk pusten dypt et par ganger, og fortsett å puste rolig. Ikke styr pusten, bare aksepter respirasjonen din som den er. Kjenn at pusten går ut og inn, enten i kroppen og magen, eller ut og inn av neseborene. Gjør dette som en åpen opplevelse, ikke som en prestasjon, hvis konsentrasjonen svikter og uroen melder seg, går du bare rolig tilbake til pusten. Observer og aksepter det som skjer, ikke press deg selv, og fremfor alt - ikke fordøm eller kritiser.

Konsentrasjon er fokusert bevissthet, OT er også en sterk bevissthetsopplevelse, men en desentrert, nøytral oppmerksomhet, en ren total bevissthet, et slags havblikk der man skuer hele horisonten på en gang.

Et poeng er også å ikke være forutinntatt, dvs. å ikke sette subjektive merkelapper som god og dårlig på alt, men isteden å akseptere tingene som de er, og å oppleve at man eksisterer i øyeblikket uten å bruke opp energien på å evaluere detaljer.

Parallell oppmerksomhet betyr at man kan bruke pusten til å være til stede i seg selv også mens man er aktiv og opptatt av noe annet.

#### SOAL:

Stoppe opp med pusteankeret, (puste rolig og oppmerksomt).

Observere nøytralt og åpent, (være til stede, oppleve uforutinntatt, ikke være et offer for situasjonen, men en nøytral observatør.)

Akseptere det som er her og nå, (erkjenne at ting er som de er).

La gå, (gi slipp på spenninger og oppbundet energi.)

Under OT - prøv å smile, effekten kan være stor.

SOAL er et surfebrett, - du kan ikke forandre bølgene, men du kan lære å surfe. Når noe får oppmerksomhet, vil det bli avspent, å bringe oppmerksomhet til noe som er vondt er mer lindrende enn å løpe bort fra det.

Når du gjør disse øvelsene, ikke bli for opptatt av resultatene, fortsett å være til stede i deg selv og i øyeblikket. Hvis du begynner å fungere i forventningens modus, har du fjernet deg fra øyeblikkets modus.

#### **IV - OT - hvordan.**

Det mest verdifulle vi kan ønske oss er å ha fred i sjelen, en mental ro som kommer innefra, å være fornøyd med oss selv og med livet.

Når du bruker pusteankeret, ikke gjør det til noe som også forårsaker stress. Du skal ikke forandre noe eller prestere noe, bare observere avslappet og med en laissez-faire - holdning. En ankerkjetting skal ikke være for stram, den skal ha noe slakk for å gi etter for bølgene.

#### *Nuet*

Nuet er der fortiden går over i fremtiden. Vi lever i krysningspunktet mellom tid og tidløshet. Aksene møtes i nuet. Se for deg et kors, der den horisontale aksene er tiden, og den vertikale aksene representerer tidløsheten, tilstedeværelsen i en nøytral, opplevende bevissthet. Hvorfor skulle du bare være opptatt av livet langs den horisontale aksene?

I pausene mellom to tanker, kjenner du en stillhet, en ren bevissthet uten innhold.

En av hovedårsakene til stress er at vi ikke greier å akseptere virkeligheten, nuet, det eneste vi har. Å akseptere det som er, er stressreducerende fordi du ikke slåss med vindmøller. Hvis du forstår livet, da er tingene akkurat som de er. Hvis du ikke forstår livet, er tingene også akkurat som de er. Med andre ord – du kan ikke argumentere med nuet.

Hvis du stort sett er fornøyd og har fred i sjelen, betyr det ikke så mye hvor du befinner deg eller hvem du er sammen med. Du kan bli et senter i deg selv. Hvis du vil forandre noe du misliker, vær tilstede, vær oppmerksom, aksepter, smil og la det gå, la det løse seg opp av seg selv. Hvis du slåss mot mentale bølger, blir de større. Hvis du aksepterer dem, løser de seg lettere opp i livets strøm.

#### *Soal*

Når noe går deg i mot, eller andre irriterer deg, er det klokere å bruke soal enn å bruke energi på selvbepreidelser eller på aggresjon mot andre. I oppmerksomhet og akseptasjon av at ting er som de er, kan du gjøre refleksjoner før du bestemmer hva du skal gjøre. Hvordan ser jeg på dette hvis jeg ligger i en sykehusseng?

Ikke gå og lagre ufordøyd stress og frustrasjon i din mentale container. Gi slipp, la gå, - alt er forbigående, gjort er gjort. Bruk energien der du trenger den. Hvordan ser jeg på dette hvis jeg ligger i en sykehusseng?

### Alt er forbigående.

Alt er forbigående, det eneste som er konstant i naturen er forandring. Tankene om hvordan tingene burde ha vært skaper ofte mer lidelse enn selve problemet vi har kommet opp i. Analyser det som går galt, men la det deretter gå, aksepter realitetene, det er ikke til noen nytte å gruble over det forgangne.

Se på glasset som det allerede var i stykker, alt er forbigående, forandring kan aksepteres eller fryktes. Evig eies kun det tapte. Å bli psykologisk avhengig av å eie og oppnå ting gjør oss sårbare.

### Alt er gjensidig avhengig av alt.

Vi har alle sammen en felles essens, vi sitter i samme båt. Sett pris på at vi likevel er så forskjellige, fotballkamper er ikke noe uten motstandere.

### Hvem er jeg?

OT er som et forskningslaboratorium – hvor kommer tankene fra, hvor er det jeg-et som styrer dem? Jeg-et er ikke noe som kan eies. Den oppmerksomheten som ligger i nuet, i bevisstheten, i den vertikale aksene, er som lerretet en film vises på. Vårt jeg ligger i dette krysningspunktet.

Det som har vært, vil gradvis fortagnes. Derfor kan du aldri forstå deg selv bare ved å analysere fortiden. Virkelig forståelse av hvem du er, kan du bare få gjennom direkte erfaring i nuet.

Ved å bli en oppmerksom og aksepterende observatør, får du en kontroll istedenfor å være et offer. Det betyr ikke at du løper fra eller undertrykker problemene dine. Tvert i mot, du tar i mot dem og lar dem passere. Mange vanskelige situasjoner kan du ikke unngå, men du kan velge hvordan du er til stede i dem.

Det nytter ikke å si til Niagara-fossen – slutt å fosse, - i utgangspunktet må vi akseptere livet som det er. Alt er i orden, alt er som det skal være, men vi har et valg hva vi ønsker å gjøre med det, her og nå.

Evnen til å se det humoristiske i det tragiske er livskunst på høyest nivå. Når du er frustrert, forbannet, skuffet eller redd, - vær oppmerksom, observer, aksepter, bruk humor – smil og si; interessant, - og la gå.

## **V – Emosjonell intelligens EQ**

### Emosjoner

Nøytral, ikke-evaluerende oppmerksomhet kan hjelpe deg å tolke emosjoner og reaksjoner hos andre. Emosjoner kommer og går, men du har et valg når det gjelder hva du vil gjøre med dem. Stopp, Observer, Aksepter, før du reagerer/responderer. Deretter går du videre og lar gå, lar hendelsen gå i strømmen av evig forandring. Når tanker og følelser får din åpne, ikke forutinntatte oppmerksomhet, vil de roe seg ned av seg selv. Denne mer objektive oppmerksomheten gir deg en parallell oppmerksomhet på det som skjer.

### Ego

Egoet plasserer jeg-et i senteret av universet og kommuniserer dualistisk (jeg mot de andre), med omgivelsene. Ego er det subjektive, forutinntattheten, som OT legger til side. For å

komme videre, for å nærme seg et helhetssyn, må de tre naturlovene forstås: Alt er forbigående, Alt er gjensidig avhengig av hverandre, og Jeg er noe mer enn mitt ego. Jeg-et er også en observatør som ikke tar alt personlig, en mer tilstedeværende bevissthet.

**Integritet** betyr helhet, hederlighet.

**Selvkontroll.** De som har en indre trygghet, er i stand til å gå med livets strøm og nå sine mål uten å skade andre.

**Beskjedenhet.** Mennesker som ikke strever med å bli likt og sett opp til, blir ofte verdsatt fordi de ikke trenger applaus for å yte.

**Kunsten å lytte.** Den beste gaven du kan gi et annet menneske, er å gi din hele oppmerksomhet. Du kan bare lytte godt når du fungerer i øyeblikkets modus. For å kunne lytte, må du være tålmodig. Bruk pusteankeret.

**Toleranse.** Det sentrale ved OT er å kunne være nøytralt oppmerksom uten å være evaluende eller fordømmende. Ved å Akseptere viser du respekt og sjenerøsitet. Å tilgi er det samme som å La gå. Mennesker som har lett for å tilgi, er lykkeligere på kort og lang sikt.

**Kreativitet.** Bare i nuet kan du være kreativ. Du må kunne fungere i øyeblikkets modus hvor du blir forent med den kreative energien som ligger bakenfor alt.

**Frihet.** Ekte frihet er frihet fra angst. Med OT kan vi frigjøre oss fra autopiloten som driver oss etter gamle reflekser. Det gjelder å finne frihet og handlingsrom i nuet, - denne friheten er gratis.

## **VI – OT – øvelser.**

Når du observerer muskelspenninger i kroppen, fører denne oppmerksomheten automatisk til avspenning både i kropp og sinn.

**Kroppsskanning.** Sitt, lukk øynene, pust, observer alt fra venstre stortå og opp hele kroppen, mens du hele tiden bruker pusten til å være tilstede i nuet.

**Gående OT.** Stå, pust, start å gå, langsomt, oppmerksomt, ca 10 minutter, kjenn rytmen og bevegelsen.

**Yoga.** Ordet betyr enhet mellom kropp og sinn. Du må være totalt til stede med det du gjør, på samme måte som ved kroppsskanning og gående OT.

**Tai chi.** En meditativ form for fysisk trening.

All fysisk trening, det være seg jogging eller vektløfting, kan gjøres som en form for OT, så lenge du gjør alt med samme innstilling som oppmerksomhetsyoga.

## **VII – OT på jobben.**

### **Middelveien.**

Når du har et åpent sinn – en beginners mind, som ser alt som det er for første gang, åpner du for livets muligheter. Å følge middelveien betyr å ha en romslighet, og å ikke være forutinntatt til at alt må følge en smal, streng, ikke-fleksibel vei.

**Deadlines.** Den eneste virkelige deadline har vi alle felles. Sett i dette perspektiv er det meget få andre deadlines som er spesielt viktige.

### **Fugleperspektivet.**

Når vi har det vanskelig, kan det hjelpe å se situasjonen ovenfra.

**Busyness.** Noen mennesker ser ut til å være opptatte hele tiden. Her igjen gjelder det å velge middelveien.

**Forandring.** Alt forandrer seg hele tiden, ingenting varer evig, alt er til låns. Likevel er noen så redde for forandring at de heller foretrekker helvete på jorden.

### **Konkurranse.**

Ikke gjør deg avhengig av noe, heller ikke av suksess. Når du konkurrerer, gjør ditt beste for å vinne, men enten du vinner eller taper, La gå, og gå videre med livet ditt. Ikke betrakt din konkurrent som en fiende, men som motstander. Vi gjør det vi kan for å vinne, men ikke på liv og død. Tapet av menneskeverdet er ikke verdt en slik seier. Den største seieren er den hvor det ikke er noen taper.

### **Prestasjonsangst.**

Prestasjonsangsten i store bedrifter øker. Dette er ikke overraskende når vi vet at man i noen bedrifter bytter ut den dårligste presterende ti-prosenten av de ansatte med nye.

**Avspenning før kommunikasjon.** Før du skal møte noen, sitt med lukkede øyne, pust, bli oppmerksom på ansiktet ditt, spesielt musklene i kjeven, pannen og rundt øynene. Når du trekker på smilebåndet, så lite som Mona Lisa, vil du kjenne at hele ansiktet ditt blir avspent. Dette i sin tur gir en ro som innbyr andre til god kommunikasjon.

Du puster best hvis du sitter rett, når du sitter som en sekk, tenker og føler du deg også som en sekk.

**Tilgivelse og perfeksjonisme.** Hvis du er misfornøyd med deg selv, er det viktig at du kan tilgi deg selv. Å tilgi er det samme som å La gå. Hvis du ikke kan tilgi deg selv, er det også vanskelig å tilgi andre. Det er stressreducerende og en viktig forutsetning for å kunne gå videre med livet.

**Kontroll.** En leder må ha evne til å få frem det gode i andre. Oppmuntring på riktig tid og sted er mer motiverende enn kontroll og kritikk. Et stort behov for å ha kontroll, skyldes vanligvis angst, angst for å akseptere og La gå. De viktigste tingene i livet har vi ingen kontroll over. Kontroll er en illusjon.

**Kritikk.** Når vi får kritikk, kommer vi ofte i kampberedskap. Dette tapper oss for energi. Hvis du synes kritikken er berettiget – aksepter den, og responder på en rolig måte.

### **Konflikt.**

Konflikter er en naturlig del av hverdagen i enhver organisasjon. Konflikter er ikke farlige. Tvert i mot, de kan gi vekstmuligheter hvis de håndteres på riktig måte, men de går sjelden over av seg selv. Ha fokus på sak, ikke person, og prøv å møtes på et nivå som ligger over en diskusjon om rett og urett. Å forstå motpartens ståsted er nøkkelen til konfliktløsning. Det er viktig å kunne nullstille seg i nuet, og se på situasjonen med åpne øyne, uten å være forut-

**inntatt.** Felles med konflikter er at de bare kan løses i nuet. Tai chi, aikaido og yoga er former for kampsport der man bruker motstanderens energi til egen fordel. Man møter ikke kraft med motkraft, men med mykhet og fleksibilitet. Når vi anvender dette prinsippet ved konfliktløsning, blir sinne møtt med tålmodighet og forståelse. Målet med konfliktløsning er at alle partene skal bli fornøyde med sluttresultatet, uten at noen stigmatiseres som taper.

**Respekt.** Har du lagt merke til hvor lett vi blir mer opptatt av hva som skiller enn forener oss. Vi er mye mer like enn ulike.

Velg dine fights med omhu – hvor viktig er dette problemet i morgen eller om et år?

**Et vanskelig valg,** en vanskelig person- av og til har du analysert uten å finne et svar. Stopp, sett deg ned, lukk øynene, Observer og vær til stede, søk i deg selv etter et svar, Aksepter situasjonen som den er, og La gå. Ofte får du et intuitivt svar, enten da, eller etter noen timer eller dager.

**Mobbing,** - med SOAL kan du skifte fra å være mobbeoffer til å bli den nøytrale observatøren av situasjonen.

### Suksess.

Virkelig suksess har du når din sjelfred ikke er særlig avhengig av alt du gjør og skaffer deg. Indre ro – fred i sjelen – kan ingen ta fra deg.

### Skuffelse.

Livet er ikke alltid rettferdig, sett med våre øyne. Hvis vi ikke aksepterer dette, dunker vi stadig hodet mot veggen, og det gjør vondt.

### Tenk positivt.

Når du selv greier å være positivt innstilt, har også dette en smitteeffekt.

### Lad opp.

Ta kontakt med pustankeret. Følg pustebevegelsene dine 3-5 ganger, det er avspennende og gir energi. Ta småpauser. Når du selv beslutter å ta en pause, markerer du at du har kontroll over din livssituasjon. Gående OT kan du gjøre uten at noen merker det.

### Oppmerksomhetsbjeller.

Mange glemmer å ta kontakt med pustankeret. La disse bjellene minne deg om å ta små korte OT- runder: Når det ringer, når du går gjennom en dør, når du venter på noe, når du begynner å spise, når du står i kø, når du ser på TV, når du jobber på PC, når du kjører bil...

## VIII – OT som livsstil.

### Det aller viktigste

ved OT er å holde kontakten med pustankeret så ofte du kan i dagliglivet, selv om det bare er noen sekunder eller minutter av gangen. Hvis dette blir en vane, får du en integrert følelse av trygghet, stillhet og ro i hverdagslivet.

### Stressreducerende refleksjoner:

Hvem er jeg egentlig, alt er innbyrdes avhengig av hverandre, jeg er en del av en helhet, alt er forbigående, dette kan være min siste dag, jeg har mye å være takknemlig for.

Å være mer opptatt av det du har, istedenfor det du ønsker å ha, er frigjørende. Å være stadig på jakt etter noe som du blir gladere av, kan i lengden virke mot sin hensikt, for virkelig sinnsro finner du bare her og nå, i nuet. Å være takknemlig er stressreducerende.

En del misforståelser og konflikter kunne vært unngått hvis vi hadde vært sjenerøse mot hverandre.

Det sies ofte at det første inntrykket du får av et menneske er det riktige. Det er ikke min erfaring, - en mutt person kan plutselig vise en befriende, tørr humor.

Stress øker konsentrasjonen av kortisol, som gjør at fett samler seg lettere under huden, spesielt rundt midjen. Spis slow food – spis langsomt, spis frukt, grønnsaker, korn, fisk, pasta, salater. Lyst kjøtt gir deg et lyst sinn. Sørg for å få tilstrekkelig frisk luft, drikk mye vann. Jo bedre din fysiske form er, jo bedre presterer du.

Med OT kan vi gjøre hverdagene gradvis mer lik helgene, for i nuet føler vi oss frie og fornøyde.

Fokuser på en ting av gangen, da arbeider du mer effektivt og sparer tid i lengden. Vær modig nok til av og til å gjøre ingenting. Stress er et valg – observer og aksepter situasjonen du har havnet i, for å klage hjelper ikke.

Hvis du sier nei i rett øyeblikk og på rett måte, får du ikke kritikk, men respekt. Du er ikke i denne verden for å leve opp til andres forventninger, og andre behøver ikke å leve opp til dine.

Prøver jeg å gi mening til livet mitt med stadig større forbruk? Når synes du at du har tilstrekkelig av noe? Har du oppdaget at jo mindre du skaffer deg, jo lettere går ferden?

## **IX – Fremtiden.**

TV-programmet Norge rundt har flere seere enn mange programmer hvor vold, faenskap og lotterigevinster er de viktigste ingredienser. De fleste mennesker higer egentlig etter stillhet og et ekte liv. Hvis du ønsker en bedre fremtid, skal du legge grunnlaget i nuet.