

Övning: Att fokusera uppmärksamheten

Mål

Du lär dig att fokusera på det väsentliga och minska onödig belastning.

Anvisning

Välj en eller två metoder från listan nedan som du provar under den kommande veckan.

Ställ in en påminnelse till dig själv en vecka framåt. När påminnelsen kommer, fundera på hur experimentet gick.

Om metoden känns användbar, gör den till en del av ditt liv. Tänk på om du vill prova något annat.

Om metoden inte ger önskat resultat, prova det i ytterligare en vecka eller välj en ny metod från listan. Kom ihåg att ställa in en ny påminnelse om en vecka.

Metoder

Jag motstår frestelser

- Jag stänger av aviseringar från e-post och appar för sociala medier.
- När jag vill koncentrera mig på något lämnar jag telefonen på ljudlös i ett annat rum.
- Jag tittar inte alls på min telefon när jag umgås med min partner eller mitt barn.
- Jag tittar inte på min telefon när jag är i sällskap av andra.
- Jag bestämmer i förväg när jag gör saker som jag tycker är lockande och som hindrar mig från att åstadkomma saker. Jag gör dessa saker först sedan, när jag har avsatt tid för dem.

Jag undviker onödig belastning

- Jag tar inte min telefon med mig till badrummet eller toaletten.
- Jag tittar inte på min telefon på morgnarna förrän jag har gått upp ur sängen, klätt på mig och borstat tänderna.
- Jag äter minst en måltid om dagen utan telefon eller någon annan enhet.
- Jag varken läser eller lyssnar på nyheter under arbetsdagen.
- På jobbet bläddrar jag i sociala medier endast under min lunchrast.
- Jag bläddrar i sociala medier endast på min dator och raderar apparna från min telefon.

Jag kontrollerar vandrande tankar

- När ett ärende jag ska sköta, ett bekymmer eller en viktig sak dyker upp i mitt huvud skriver jag ner det och återkommer till det senare.



- När jag märker att min fokus har skiftat, noterar jag det lugnt.
- Sedan påminner jag mig ömsint om vad jag gjorde och varför.
- När jag märker att jag är för rastlös för att koncentrera mig, tar jag en paus av en viss längd. Under pausen gör jag något som balanserar min vakenhet, till exempel pausgymnastik eller en avslappningsövning.
- Jag ger mina tankar utrymme att vandra medan jag joggar, ligger i soffan eller är på gymmet. Då lägger jag undan enheter och hörlurar.
- Jag lyssnar på musik eller asmr-ljud medan jag gör något som ofta får mina tankar att vandra.

Något annat, vad?

Metoder jag provar

Skriv så noggrant som möjligt vad du tänker prova under den kommande veckan och hur.

Exempel: "Jag har telefonen på ljudlös i ett annat rum när jag ska koncentrera mig på något. Jag provar detta hemma alltid när jag leker med barnen. Jag börjar idag, och jag föreslår detsamma för min partner. Jag ställde in en påminnelse på min telefon om en vecka från nu. Jag funderar då hur försöket lyckades."