



Fokusträning

Styra ditt fokus

Vi lever i en ständig ström av tankar, intryck, känslor. Ibland gör all denna stimulans att vi får svårt att rikta vår uppmärksamhet mot det som pågår här och nu och på det som situationen kräver. Med fokusträning kan man lära sig att bättre fokusera i stunden och låta oviktiga intryck passera.

Nå dina mål

Ofta när vi bestämt oss för att göra något, satt upp ett mål, hamnar vi i lägen då vi inte känner för att genomföra våra planer. Eller vi börjar tänka på annat och vi tappar bort vad vi höll på med. Dessa känslor (som irritation, olust, oro) och tankar ("kanske något intressant på tv'n!") kan du lära dig acceptera och observera, men utan att agera på dem. Att kunna observera tankarna och känslorna med lite distans kan göra det enklare att hålla sig till det du planerat för.

Vara mer här och nu

Vi tillbringar så gott som hela vår vakna tid fångna i våra tankar, ofta uppjagade över något som hänt ("varför sa han så?") eller oroliga över något som skall ske i framtiden ("det kommer aldrig funka"). När vi är upptagna av tankarna på detta vis kan det kännas som att jobbiga händelser vi tänker på faktiskt sker *just nu*. Och tanken som säger "det kommer aldrig funka" kan kännas som ett bevis på att det verkligen inte kommer fungera. Övningar i fokusträning hjälper oss att skilja på det som verkligen händer just nu och händelser som bara finns i vår tankevärld.

Ingen känsla eller tanke stannar för evigt

När vi mår dåligt utgår vi ofta automatiskt ifrån att vi kommer känna så här jämnt (eller längre än vi orkar med). Men alla känslor och tankar, både de behagliga och de obehagliga, kommer och går. Ironiskt nog är det så att när vi kämpar mot våra obehagliga känslor eller försöker undvika dem på olika sätt brukar de stanna längre och bli starkare. Genom att acceptera tanken och känslan så som de är, utan att kämpa emot, kommer du upptäcka att de förr eller senare försvinner av sig själva.

Vara mindre värderande

Mycket av det som gör oss sårbara inför olika situationer och andra personer är att vi så gärna vill bli bedömda som "bra, duktig" och slippa negativa omdömen som "tråkig, dum". Ofta dömer vi ut oss själva när vi gjort något som fått en negativ konsekvens. Fokusträning lär dig att alla negativa omdömen vi gör om oss själva och andra mycket sällan har en grund i fakta.

Känsla av lugn och ro

Träning i fokusträning gör att man får lättare att fokusera och delta i det som pågår just nu. Man lär sig också acceptera situationen så som den faktisk är, och släppa idéer om hur något *borde* vara, *borde* kännas eller liknande. Detta kan få den goda sidoeffekten att man samtidigt upplever ett större inre lugn och en större samhörighet med det som pågår i stunden.