

Krisen vände upp och ner på livet

Cecilia hittade metoden för att minska stressen och bli mer fokuserad

ESKILSTUNA. I samband med en livskris kom Cecilia Åkesdotter i kontakt med mindfulness – en metod för att minska stress, bli mer avslappnad och fokuserad.

Nu håller hon föreläsningar i ämnet och på tisdag är det Eskilstunas tur att få del av hennes kunskaper och erfarenheter.

FOLKET MÖTER Cecilia Åkesdotter

Vid 40 års ålder hamnade Cecilia Åkesdotter på intensiven med hjärtrusningar. Hon hade småbarn hemma och hade inte fått sova ordentligt på två år.

Hennes situation vände upp och ner på hela livet, och under vägen tillbaka vände Cecilia ut och in på sig själv. Hon sökte efter metoder att frigöra sig från den ryggsäck hon haft med sig sedan barn-domen. Hon hade svåra allergiska eksem, var ofta sjuk och blev mycket isolerad som barn.

Sluta kämpa emot

En väninna introducerade henne för mindfulness, som då var ganska nytt i Sverige – och det visade sig ge Cecilia just det hon då allra mest behövde.

Mindfulness brukar över-sättas med medveten när-

varo och är en metod för att fokusera sin uppmärksamhet i nuet och att möta nuet med acceptans. När man gör det minskar stresshormonerna i kroppen och man blir mer avslappnad. Men metoden kan även användas i terapeutiskt syfte för att bearbeta känslor, för att öka effektiviteten eller för att förbättra sina relationer till exempel.

För Cecilias del var det lugnet och den terapeutiska bearbetningen hon sökte.

– När man möter de obehagliga känslorna med full uppmärksamhet i nuet och med acceptans blir man fri från dem. Det handlar om att tillåta sig att känna dem i stället för att kämpa emot eller lägga locket på. Det finns till och med forskning som visar att det fungerar, säger hon.

Det handlar alltså om att acceptera det man ändå inte kan förändra – i stället för att slösa sin energi på att kämpa emot. Men genom att se på sin situation på ett icke dömande sätt, med närvaro i nuet, kan man bli klar över

hur man kan gå vidare, och göra mer medvetna val.

Förankrat budskap

Innan hon blev sjuk hade Cecilia arbetat som civilekonom, men under resan mot tillfrisknande insåg hon att hon ville arbeta med mindfulness och hjälpa andra på samma sätt som hon själv blivit hjälpt av metoden.

Hon utbildade sig till mindfulnessinstruktör. Och i det arbetet har hennes tuffa livserfarenheter blivit en tillgång.

– Det hjälper mig i mitt möte med människor. Mitt budskap är förankrat i mig själv. Jag skulle aldrig kunna prata om det här annars, säger hon.

Vid sina föreläsningar pratar hon om forskning kring mindfulness och ger verktyg för den som vill prova själv. Deltagarna får också prova på att göra 2-3 övningar redan under föreläsningen.

– Om man känner att det här är något man vill pröva, så kan man välja någon övning man tycker om och avsätta en kvart dagligen i tre veckor. Sedan, efter tre

veckor, kan du utvärdera vilken effekt övningarna har haft. Man märker resultat, säger hon.

Är det inte lätt att de här övningarna bara blir ännu ett av alla måsten som skapar stress?

– Med fördjupad koncentration i nuet blir det bättre kvalitet i det du gör. Gör du rätt direkt sparar du tid. Man minskar också ställtiden mellan olika uppgifter. Övningarna ger också effekt på en gång. Efter bara några minuters träning känner du hur lugnet landar.

Det finns ju så många metoder för hur man minskar stressen i vardagen. Varför är just mindfulness så bra?

– När du väl kan tekniken kan du integrera den i allt du gör. Den tar ingen extra tid. Du kan öva mindfulness var som helst – när du väntar på bussen, lagar mat eller diskar. I stället för att bara diska för att få disken ren handlar det om att vara i nuet och uppleva diskningen, fokusera på värmen från vattnet, doften från diskmedlet. Sinnena och andningen är porten till nuet. Och de har du alltid med dig.

– Att vara närvarande i nuet är ett naturligt tillstånd. Alla barn är i kontakt med nuet och vi har alla varit barn. Men de flesta har glömt bort det, säger hon.

FAKTA/Cecilia Åkesdotter

Ålder: 48.

Bor: i Linköping.

Familj: Maken Dag, 48, hem-mavarande barnen Adam, 13 och Nicolas, 10, samt utflugna sonen Daniel, 28, gift med Cecilia, samt barnbarnet Adrina, snart 3 år.

Gör: Är föreläsare, mindfulnessinstruktör och snart

författare. Är också utbildad civilekonom, coach och zon-terapeut.

Aktuell: Föreläser om mindfulness på biografen Rio i Eskilstuna den 25 januari. Släpper snart ett mindfulnessspel på nätet, LifeVille.com, där man lär sig mindfulness på ett lekfullt sätt.



ANNA MI SKOOG

016-17 75 60
annami@folket.se

Cecilias övningar i mindfulness:

Sätt dig i en fåtölj och slut ögonen. Rikta uppmärksamheten på de ljud du hör omkring dig. Om du märker att du tappat uppmärksamheten leder du den bara tillbaka till ljuden. Fokusera på ljuden 2-4 minuter. Acceptera den ljudbild som omger dig fullt ut.

Variera genom att fokusera på andra sinnen:

■ Håll blicken på en särskild punkt och håll uppmärksamheten kvar där. Led den hela tiden tillbaka till punkten om du upptäcker att uppmärksamheten är någon annan stans.

■ Blunda och rikta uppmärksamheten mot nästippen. Registrera luftströmmen som passerar in och ut genom näsan utan att förändra andningen.

■ Fokusera på kroppens kontakt mot fåtöljen, bara känn hur det känns.

Övningarna minskar stress och sänker blodtrycket, får kroppen att slappna av muskulärt, samtidigt som du blir vaken och alert i tanken. Du tränar din uppmärksamhet i nuet, samtidigt som du accepterar det du möter i nuet. Mindfulnessövningar leder till ökad medvetenhet, livskvalitet och välbefinnande.



MINDFULNESS. "Det vi vill är att komma i kontakt med nuet. Nuet öppnar porten till närvaron", förklarar Cecilia Åkesdotter, föreläsare och instruktör i mindfulness.

CIVILEKONOM. Cecilia Åkesdotter sadlade om från civilekonom till mindfulnessinstruktör och föreläsare. Snart är hon också författare. "När man gör det man tycker om får man automatiskt kontakt med närvaron. Därför är det viktigt att välja ett jobb där man verkligen trivs. Men man kan vara närvarande även i de tråkiga sakerna. Då blir det en utmaning att vara kvar i nuet", säger hon. FOTO: CECILIA MÖLLER

