

Övningstext "generell"

Hej!

Nu har jag gjort avsnitt 1. Det var svårare än jag tänkt mig att börja titta närmare på mina "monster". Kan jag förresten använda ngt annat ord? börjar bara tänka på annat när jag hör det ordet. Jag har gjort övningarna, men behöver man verkligen göra dem varje vecka? Jag vet att det kommer att bli stressigt de två kommande veckorna och då kanske jag inte hinner att gör det. Annars tycker jag det fungerar bra även om jag fortfarande är lite tveksam till att det kommer att kunna fånga upp allt som jag mår dåligt över. Det finns ju saker i min relation t ex som inte har med min ångest att göra...

/Karin

Exempelsvar "generell"

Hej Karin,

vad kul att du kommit igång med behandling och att du tycker att det fungerar bra för en del av det som du mår dåligt över. Du skriver att du är orolig att du inte kommer hinna med behandlingen de två kommande veckorna. Fundera gärna på hur du skulle kunna göra det möjligt att prioritera att jobba med det som blir en svårighet för dig i din vardag. Du behöver inte använda symbolen monster. Vad vill du använda istället?

Hej!

Vad bra att du börjat arbeta med programmet!

Absolut kan du använda ett annat ord än "monster". Det viktiga är att du använder ett ord som gör att tankarna och rädslorna inte upplevs som de måste vara sanna eller representera hela du. Vad skulle du hellre vilja använda?

Det är bra om du kontinuerligt gör dina uppgifter, men om det är svårt att hinna med så kanske du kan arbeta på "halvfart" och använda det lite längre tid.

Hej!

Fint att höra att du arbetat med avsnittet trots att du tyckte det var svårt med begreppet "monster"! Självklart kan du använda något annat ord som du tycker känns bättre,

tankefällor är till exempel ett begrepp som man ibland använder i terapi, men om du kommer på något som du tycker passar bra så ska du såklart använda det.

Tanken är att man ska försöka göra övningarna varje vecka. Jag förstår att det i perioder kan bli stressigt, men jag hoppas att du ändå kan försöka hitta tid och prioritera övningarna. Om du behöver längre tid på dig till avsnitt två kan vi förlänga tiden, samtidigt är det viktigt att inte prioritera bort övningarna eftersom de är grunden för förbättring av ditt mående.

Jag förstår att det känns som att det inte går att få in allt i programmet. Tanken är att om det sker små förbättringar inom vissa områden i livet så kan dessa positiva förbättringar spilla över på andra områden.

Övningstext "Att hantera motstånd"

Jag har nu gått igenom avsnitt 1 och jag tycker att det verkar bra men samtidigt är det hemskt mycket att göra under veckan. Jag tror säker att det är bra övningar men just nu är det så himla mycket både på jobbet och privat. Kanske är det bättre att jag tar en paus i programmet och börjar jobba med det igen när jag kan fokusera och ägna mig helhjärtat åt det?

Jag har svårt att känna igen mig i beskrivningarna som de ger i programmet, jag mår visserligen dåligt, men inte så dåligt som man kanske ska göra för att passa i detta programmet. Hur kan jag vara säker på att det är rätt för mig?

Exempelsvar "Att hantera motstånd"

Hej,

Fantastiskt att du ändå kommit igång med avsnitt 1 trots att du har en hektisk situation. Fundera gärna på vad som gjorde att du kunde gå igenom första avsnittet och om det var en bra tid som du skulle kunna avsätta varje vecka. ...

Hej!

Vad bra att du börjat arbeta med programmet!

Är det så att det är en tillfällig topp med arbetsbelastningen eller är det ofta så det här det blir? Om det ofta blir så här så tänker jag att det är viktigt att se det här som en satsning på dig själv och lägga in tider för att arbeta med programmet.

Ibland kan det vara svårt att känna igen sig i beskrivningarna men försök att översätta det till din situation. Programmet är gjort för lätta till medelsvåra svårigheter så jag tänker att du absolut passar för det här programmet. Fortsätt försök så följer vi upp hur det går.

Hej!

Till att börja med vill jag ta upp det du nämner om att du inte känner igen dig i beskrivningarna. Jag kan förstå att det inte känns som det stämmer överens med dig till fullo. Exempelen i programmet är samma för alla, de är alltså ganska generella beskrivningar och självklart stämmer det inte in på allas livsomständigheter. Däremot tänker jag att din oro för att du inte mår "tillräckligt dåligt" för att genomgå programmet inte alls behöver vara ett hinder, snarare kan man se det så att det kanske är en fördel – det kanske bli lättare för dig att se en snabb förbättring jämfört med någon som mår sämre. Självklart kan vi inte till hundra procent veta om programmet är helt rätt för dig, men utifrån vad du har beskrivit tror jag att innehållet kommer att vara till nytta och du har inget att förlora på att ge det ett försök! ☺

Hej!

Jag hör att du känner dig lite tveksam till programmet just nu. Du har tagit dig igenom avsnitt 1 där det är mycket information och du säger att du inte känner igen dig helt och hållet. Det är helt normalt att känna på det sättet. Jag skulle vilja uppmuntra dig att försöka hitta dina "guldkorn" i avsnitten som du känner är relevanta för just dig och dina problem. Jag tror också att det kommer kännas mer givande när du kommit igång med avsnitt 2, där du får jobba med situationsanalyser som är mer anpassade för just dig.

Kanske kan vi utvärdera igen om en vecka och se vad du tycker då? Självklart är det frivilligt att gå igenom programmet och om du helt tappar motivationen kan det vara läge att avbryta ☺

Kom dock ihåg dina långsiktiga mål här. Jag tror att du kan må mycket bättre om du ger det en chans!

Övningstext "Lyfta fram arbete med hemuppgifter"

Jag fattar inte grejen med medveten närvaro. Jag kan inte slappna av när jag gör det utan börjar bara tänka på annat. Vad ska jag göra?

Exempelsvar "Lyfta fram arbete med hemuppgifter"

Hej,

Vad bra att du ställer frågor om sådant som är svårt att förstå. Fortsätt gärna med det. Jag förstår att du vill att behandlingen ger dig så mycket som möjligt. Medveten närvaro återkommer i fler avsnitt under behandlingen. Kanske det blir mer tydligt framöver. Medveten närvaro kräver träning och det är svårt att få det att fungera helt från början. Det är vanligt att börja tänka på annat. Vad man kan göra då är att fortsätta träna på att föra tillbaka tanken på det du vill rikta din uppmärksamhet på. Försök att bara observera att du glidit iväg i tanken men för dig tillbaka.

Det är alltid svårt att börja med medveten närvaro. Precis som alltid när man ska träna upp nya färdigheter så är det svårt i början, men med mer träning kommer det bli lättare. Medvetandet är rastlöst för alla men med träning kan du i större utsträckning välja var du lägger ditt fokus.

Hej!

Tanken med medveten närvaro är inte att i första hand uppnå avslappning. Det finns avslappningsövningar som syftar till att öka avslappningen, men medveten närvaro handlar mer om att lägga märke till vad som händer inom en, att vara närvarande i stunden. Om du märker att du börjar tänka på annat så kan man säga att du är medvetet närvarande, för du lägger märke till det i stunden! Tricket där är att bara notera att tankarna far iväg, utan att värdera detta, t.ex. "nu märker jag att tankarna far iväg, där ser man!". Låt tankarna fara iväg och försök sedan stilla föra tillbaka uppmärksamheten på din andning exempelvis. Medveten närvaro handlar alltså inte främst om att slappna av utan att lägga märke till, utan att värdera, vad som händer inom oss, vad vi tänker och känner.

Hej!

Medveten närvaro är utmanande för många och det tar tid att lära sig. I början är det vanligt att det känns just så som du beskriver – man blir inte avslappnad, kanske snarare stressad över att man inte kan slappna av och släppa sina tankar.

Jag vill uppmuntra dig att fortsätta träna trots att det känns lite jobbigt just nu. Medveten närvaro handlar i första hand inte om att slappa av utan att öka graden av medvetenhet och närvaro i nuet. Det faktum att du känner dig frustrerad är ett exempel

på något du blivit medveten om under övningen. Fortsätt att utforska det! Låt tankarna och känslorna finnas där, de är en del av upplevelsen du har "här-och-nu" under övningen.

Precis som med konditionsträning kommer effekten av din träning med mindfulness märkas över tid. Många upplever att de får ut mycket av detta verktyg. Jag hoppas det kan bli så för dig också.

Hoppas det var svar på din fråga!