

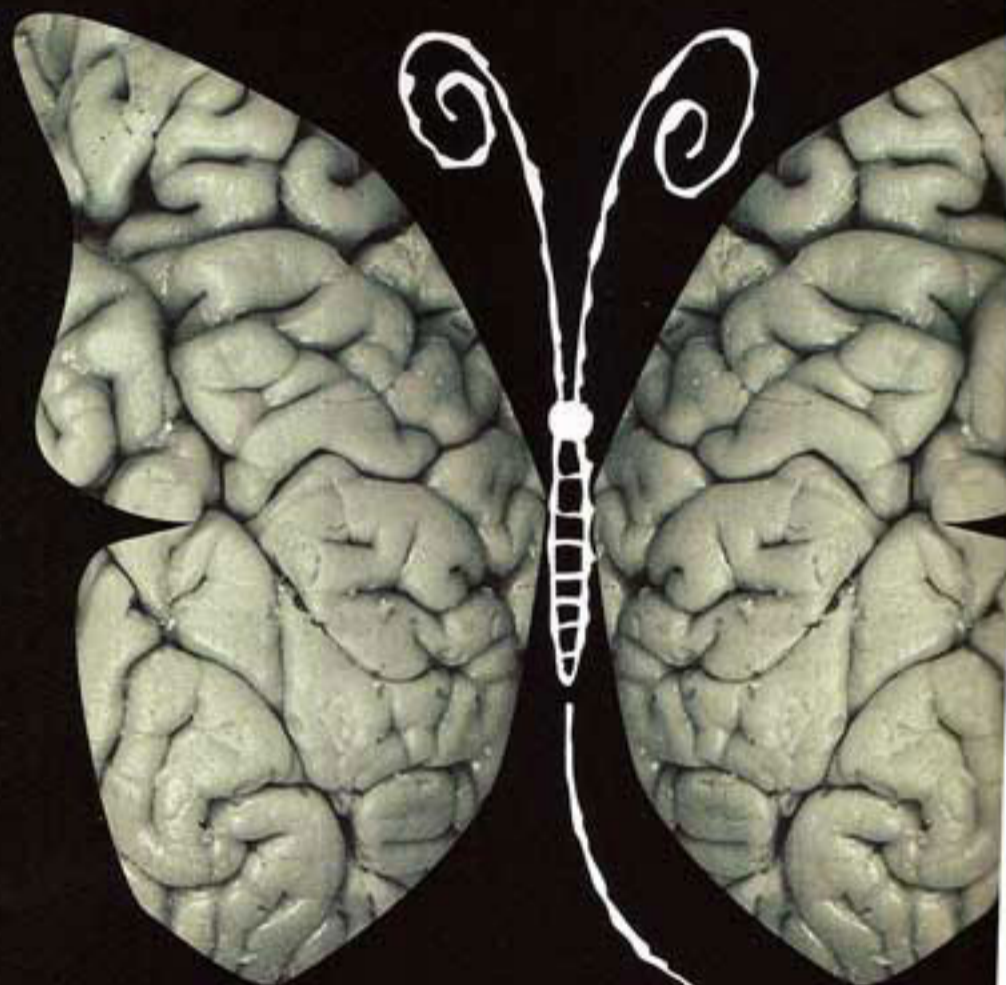
## Du slöar väl inte till på jobbet?

Om alla var effektiva på jobbet skulle vi spara miljardtals kronor årligen. Med den nya hajpade innemetoden mindfulness får du bättre fokus på arbetet – och på privatlivet.

AV ANNA BJÖRE  
ILLUSTRATION KENNETH ANDERSSON

**D**U SITTER PÅ MÖTET och har missat vad de andra har sagt de sista fem minuterna. Dina tankar var långt borta men du vill inte att de andra ska märka det utan håller god min.

Senare ringer du kollegan för att få informationen. Det är pinsamt och tar tid. Dessutom kan kollegan ha missat vissa tankegångar i ursprungsidén – ja, du förstår.



Mindful

## "Fladdrande tankar kostar. Produktiviteten sjunker"

► Eller så pratar du med en kund och har svårt att följa vad hon säger. Dina tankar irrar hit och dit och det märker förstås kunden som vänder sig till ett annat företag i stället.

Med mindfulness lär du dig att hantera dina tankar och vara mer närvarande. Du blir harmonisk och jobbar bättre.

"Många behöver hjälp att möta de snabba förändringarna i dagens samhälle. Vi försöker smälta massor med ny information samtidigt som vi plane-

rar för, och oroar oss för, framtiden. Till slut tappar vi bort den enda stund vi verkligen har – nuet", säger läkaren **Ola Schenström**, pionjär inom området i Sverige.

De fladdrande tankarna kostar på för samhället också. Produktiviteten sjunker. Beräkningar visar att bristande uppmärksamhet i

runda tal kostar oss 130 miljarder kronor per år. Det är en uppskattning baserad på mätningar i USA som har överförts till svenska förhållanden.

Självklart ska vi inte vara som maskiner. Men vi kan träna oss i att märka hur tankarna far i väg, hantera de känslor som de skapar

och sedan fatta bättre beslut.

### Träningsbloggen

Följ fyra som tränar kroppen på

[ekonominyheterna.se](http://ekonominyheterna.se)

Låter det flummigt? Det är det inte. Vid mindfulnessträning-

en skapas nya kopplingar i hjärnan, perfekt för dig som vill vara kreativ och tänka nytt. Det kan mätas.

Hur gör man då? Det finns väldigt enkla övningar som du kan göra var och när som helst. Att fokusera på andningen en liten stund då och då är en.

Att vara återhållsam och inte förvänta sig underverk innan man börjar med mindfulness är en fördel. Du bör ha förhoppningar om vad du vill uppnå, men inte mer.

"När du förväntar dig något har du redan styrt dina tankar åt ett visst håll. Med mindfulness är du öppen och vaken och ser alla möjligheter. Du accepterar snabbare olika situationer och kan fatta kloka beslut", säger Ola Schenström.

Träningen är enkel. Men det krävs regelbundenhet. Tio minuter morgon och kväll är idealet. Hinner du inte med det så tänk så här: tar jag mig tid till det här blir jag mer fokuserad och effektiv och får mer tid. ■

Läs mer på Ola Schenströms webbplats [www.mindfulnesscenter.se](http://www.mindfulnesscenter.se).

## 4 steg för nybörjaren

**1. Tänk här och nu** och koncentrera dig fullt ut på det du gör.

**2. Älta inte** gårdagens groda på sammanträdet utan lär av misstaget och gå vidare.

**3. Oroa dig inte** för föredraget du ska hålla i morgon, du kan hantera nya situationer förutsättningslöst.

**4. Träna ofta på att bli medveten** om hur du tänker. Prova att koncentrera dig på din andning när du sitter i bilkön eller väntar på Arlanda. Hur länge klarar du att hålla koncentrationen innan tankarna irrar i väg?



**KLOKARE BESLUT.** Ola Schenström är Mr Mindfulness i Sverige.

## Här kan du läsa mer



### Mindfulness i vardagen

**Författare:**

Ola Schenström

**Förlag:** Viva

Norrbottningen och läkaren som har utbildats av mindfulnessgrundaren Jon Kabat-Zinn lär ut metoder hur man lever i nuet och orkar mer.



### Att leva ett liv, inte vinna ett krig

**Författare:**

Anna Käver

**Förlag:** Natur och Kultur

Psykolog och rutinerad fackboksförfattare skriver om att med en gnutta acceptans blir det lättare att klara av stressen.



### Vem är det som bestämmer?

**Författare:**

Åsa Nilsson

**Förlag:** Natur och Kultur

Deckarförfattaren (hon är psykiatiker också) ger tips på hur man genom att öka koncentrationen kan ta kontroll över sitt liv.



### Fri från stress med mindfulness

**Författare:** Åsa

Palmkron Ragnar,

Katarina Lundblad

**Förlag:** Palmkron

Handbok om hur man kommer igång. Dessutom intervjuas förre ärkebiskopen KG Hammar om hur han använder sig av mindfulness.

## BANVERKET

Banverket är myndigheten som har det övergripande ansvaret för järnvägen. Vi lägger grunden för säker, prisvärd och miljöanpassad järnvägstrafik och utvecklar järnvägen med fokus på säkerhet och konkurrenskraft. Vi är ca 6 500 medarbetare runt om i landet.

## Sektionschef Ekonomi

Verksamhetsstöd är en kompetensbank för viktiga funktioner som information, personal, ekonomi, dokumenthantering med mera. Vi jobbar på uppdrag från övriga enheter inom Banverket.

Som sektionschef kommer Du att ha personal- och verksamhetsansvar för medarbetarna i Stockholm. Du kommer även att ha rollen som kompetensledare för kompetensområde Finansiering. Här ingår att leverera tydliga och

kvalitetsgranskade beslutsunderlag samt bedriva en aktiv finansverksamhet.

Vi söker dig som har högskoleutbildning inom ekonomi eller annan utbildning som vi bedömer som likvärdig samt erfarenhet från arbete med finansieringsfrågor.

**Placeringsort:** Sundbyberg

Intresserad? Läs mer på [www.banverket.se](http://www.banverket.se)