

Paperboy®



Psykologerne Nina Werner og Jeanette Beierholm anbefaler, at man indlægger små pauser med mindfulness i løbet af arbejdsdagen.

Tag tre minutter

Af Tomas Skov på 21.08.2017 Temaer

Efter en lang sommerferie kan det være frustrerende at starte på arbejdet igen – for kroppen og hovedet har vænnet sig til et andet tempo. Men det har Roskildepsykologerne råd for.

“Forbløffende mange af dem, vi møder, har det svært med at komme tilbage til arbejdet efter sommerferien. Vores system er konservativt, og det kan ikke lide forandringer – så vi har reflekteret lidt over, hvordan man kan håndtere det”, siger Jeanette Beierholm, der sammen med sin kollega Nina Werner udgør Roskildepsykologerne i Algade.

“Det er faktisk lidt hårdt at starte på arbejdet igen – men i stedet for at blive frustreret over det, så acceptér, at det er et vilkår”, fortsætter Nina Werner.

Den lille pause

Udover at finde fred med at man arbejder i et lavere tempo umiddelbart efter en lang ferie, så anbefaler psykologerne, at man trækker stikket nogle få minutter et par gange i løbet af dagen – for al forskning på området viser, at den lille pause gør underværker.

“Det har en kæmpe effekt i forhold til, hvad det egentlig koster dig i løbet af en hel arbejdsdag”, siger Jeanette Beierholm, som sammen med sin kollega har lavet en lang række korte mindfulness-øvelser, der er lige til at afspille fra deres hjemmeside.

Nulstilling

“Det dér med at skulle meditere 20 minutter om dagen, det kan blive endnu en stressfaktor for nogle. Men hvis man lige stopper op et par gange i løbet af dagen i nogle få minutter, så får man nulstillet sig selv og bliver klar i hovedet igen”, fortsætter Nina Werner.



Efter få minutter har denne forsøgsperson bevæget sig ned i det såkaldte 'beroligende system' i en sådan grad, at søvnen indfinder sig.

Og her er det, at den småtravle journalist inde i den krop, der havde det rigtigt godt med at holde ferie, nu får tilbuddet om at lægge sig på divanen for at prøve lidt såkaldt Mindful Self-Compassion på egen krop.

Helt afslappet

Divanen er komfortabel, og et tæppe luner om kroppen, mens Nina Werners rolige stemme opfordrer mig til at lade mine hænder gå på en rolig opdagelse – på maven, på mine arme, på hjertet. Ikke mange minutter er gået, før hendes rolige stemme bliver en fjern messen. Jeg er helt afslappet. Jeg tror faktisk, jeg er faldet i søvn.