

EN SAK I TAGET

En sak, en minut

Välj en vardaglig handling, till exempel att borsta tänderna eller hälla upp kaffe. Gör *bara* just den saken i en minut.

Tillbaka igen

Uppmärksamheten kommer att vandra. När du märker det, notera var den tog vägen och för tillbaka den. Att komma tillbaka är själva övningen, inte ett tecken på att du misslyckats.

Lyssna bara

När någon pratar med dig, lyssna utan att samtidigt planera vad du ska säga.

Byt fokus medvetet

Om du behöver göra flera saker, gör en i taget och byt helt när du byter. Om du märker att du inte orkar eller vill hålla kvar ditt fokus, släpp fokus helt och byt medvetet till något annat.

Ett steg i taget

Om du gör en uppgift som kräver flera steg, låt ditt fokus komma tillbaka till det steg som du faktiskt gör *just nu*.

Vardagssysslor utan distraktion

Prova att äta när du äter, duscha när du duschar, ta av dig skorna när du tar av dig skorna osv.

En flik

Ha bara ett program eller en flik öppen medan du gör en uppgift. Stäng av aviseringar så länge.

