

JEFFREY BRANTLEY WENDY MILLSTINE

# FEM GODE MINUTTER PÅ JOBBET

DANSK PSYKOLOGISK FORLAG

*Denne bog er tilegnet alle, der arbejder. Jeg ønsker, at den indsats,  
I yder, må give jer større arbejdsglæde og et rigere liv,  
og at hele verden får gavn af jeres særlige evner  
og det, I bidrager med.*

*J. B.*

*Til Judy og Matthew McKay, hvis aldrig svigtende støtte,  
venlighed og tro på mig har ført mig gennem denne berigende rejse,  
som har være medvirkende til at sende et bevidstgørende lys  
ind i hvert eneste hjørne af mit liv.*

*W. M.*

JEFFREY BRANTLEY WENDY MILLSTINE

# FEM GODE MINUTTER PÅ JOBBET

**100** MINDFULNESS-  
ØVELSER, DER  
KAN HJÆLPE DIG  
MED AT BEGRÆNSE  
STRESS OG YDE DIT  
BEDSTE PÅ JOBBET

PÅ DANSK VED VIBEKE SANDBERG

DANSK PSYKOLOGISK FORLAG

### **Fem gode minutter på jobbet**

100 mindfulnessøvelser, der kan hjælpe dig med at begrænse stress og yde dit bedste på jobbet

© 2008 Jeffrey Brantley, Wendy Millstine og Dansk Psykologisk Forlag A/S

Originaltitel: Five good minutes at work – 100 mindful practices to help you relieve stress and bring your best to work

Copyright © 2007 by Jeffrey Brantley, MD, Wendy Millstine, and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Ave., Oakland, CA 94609, USA

Oversat fra engelsk af Vibeke Sandberg

Forlagsredaktion: Lone Berg Jensen

Grafisk tilrettelæggelse: PrininfoParitas A/S

Omslag: Alette Bertelsen/Imperiet

Sat med: Charter ITC og South Park

1. udgave, 2. oplag 2011

ISBN 978 87 7706 4937

Tryk: Specialtrykkeriet Viborg

Printed in Denmark 2011

Alle rettigheder forbeholdes. Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af eller kopiering fra denne bog eller dele heraf er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomst mellem Undervisningsministeriet og Copy-Dan. Enhver anden udnyttelse uden forlagets skriftlige samtykke er forbudt ifølge gældende dansk lov om ophavsret. Undtaget herfra er korte uddrag til brug i anmeldelser.



DANSK PSYKOLOGISK FORLAG • WWW.DPF.DK



## INDHOLD

Indledning 11

### 1. DEL

Grundlaget 23

### 2. DEL

Øvelserne 61

Forfatterne 270

## Udfør dit arbejde mere effektivt 63

- |                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 To gange i samme flod?            | 14 Pump spændingerne ud           |
| 2 Ryst morgensøvnen af dig          | 15 Er du fortravlet?              |
| 3 Tryk på alarmklokken              | 16 Gå en tur                      |
| 4 For meget arbejde og for lidt tid | 17 Din reelle betydning           |
| 5 Bevar koncentrationen             | 18 Junkfood-pause                 |
| 6 Det store perspektiv              | 19 Du gør et godt stykke arbejde! |
| 7 Kig på dine arbejdsstillinger     | 20 Hjerteslag – en hjertesag      |
| 8 Personlig balanceakt              | 21 Nøglen til effektivitet        |
| 9 Mod                               | 22 Send hjernen på ferie          |
| 10 Giv slip på det hele             | 23 Ophøjet ro                     |
| 11 Kan du ikke lide det, du laver?  | 24 Tøm lommerne for spænding      |
| 12 Femstjernet indsats              | 25 Giv plads til sorg og tristhed |
| 13 Friske øjne                      |                                   |

## Begræns stress på arbejdet 115

- |  |  |
|--|--|
| 26 Bed om hjælp                        | 39 Keder du dig?                       |
| 27 Det eneste sikre er forandring      | 40 Hold op med at se på uret           |
| 28 Pas på dig selv                     | 41 Det har ikke altid været sådan      |
| 29 Ryst det af dig                     | 42 Vær din egen bedste ven             |
| 30 Gør dig fri af “hvad nu hvis”       | 43 Powerpause                          |
| 31 Bryd vanen – nyd pausen             | 44 Indånd styrke og energi             |
| 32 Ups!!!                              | 45 Genskab dit naturlige ånde-<br>dræt |
| 33 Udryd smøl og forsinkelser          | 46 Er der nogen, der råber ad<br>dig?  |
| 34 Ny livsenergi                       | 47 Spændingsopløseren                  |
| 35 Sig din mening                      | 48 Kør ind på rastepladsen             |
| 36 Bedre sent end aldrig               |  |
| 37 Livets forunderlige mulig-<br>heder |  |
| 38 Din egen private ø                  |  |

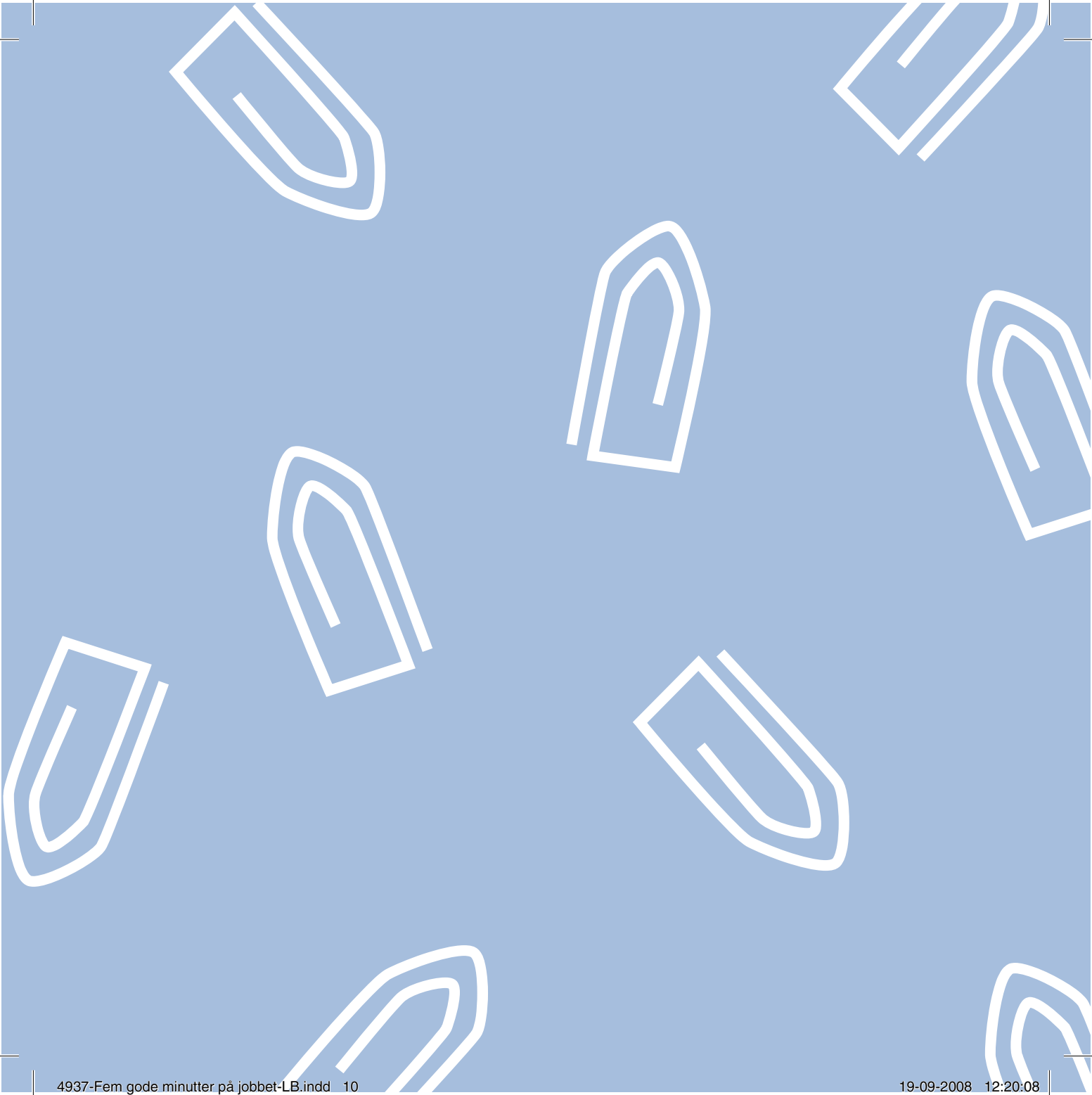
## Mere intelligent og omsorgsfuldt samarbejde 163

- |                                     |                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 49 Træn dine venlighedsmuskler      | 62 Du har betydning!                  |
| 50 Styrk samarbejdet                | 63 Hold hovedet koldt                 |
| 51 Gensidig støtte                  | 64 Sæt skjoldet op                    |
| 52 Lær at modtage ros               | 65 Vær den venlighed, du har brug for |
| 53 Bliv god til at lytte            | 66 Ægte, men ikke perfekt             |
| 54 Tjek din indre vejrudsigt        | 67 Op- og nedture                     |
| 55 Sæt grænser                      | 68 Vær fjollet!                       |
| 56 Sæt større pris på andre         | 69 Dybere samtale                     |
| 57 Det var ikke personligt ment     | 70 Taknemmelighedens have             |
| 58 Held og lykke!                   | 71 Tusind tak!                        |
| 59 Gør dit bedste                   | 72 Læg vægt på dine stærke sider      |
| 60 Hvem er oppe, hvem er nede?      | 73 Skær båndene over                  |
| 61 Beskyt dig selv og dine følelser |                                       |



## Rejser, deadlines, frustrationer og andet 215

- |    |                               |     |   |
|----|-------------------------------|-----|---|
| 74 | Vejen til løsninger           | 88  | Find meningen og glæden ved dit arbejde |
| 75 | Tal pænt til dig selv         | 89  | <i>Hvad</i> gjorde jeg!!!?              |
| 76 | Naturen som muse              | 90  | Din sande indre stemme                  |
| 77 | Pas på din ryg                | 91  | Rejs trygt                              |
| 78 | Bed de højere magter om hjælp | 92  | Skrig frustrationen ud!                 |
| 79 | Nødhjælp                      | 93  | Bliver du mast?                         |
| 80 | Vær i kroppen                 | 94  | Overvind trætheden                      |
| 81 | Gå bare foran mig             | 95  | Ikke en deadline til!                   |
| 82 | Opfyld dine egne behov først  | 96  | Ryst bekymringerne af dig               |
| 83 | Vær noget for dig selv        | 97  | Støjforurening!                         |
| 84 | Krise!                        | 98  | Hav familie og venner hos dig           |
| 85 | Er du træt?                   | 99  | Den der utiltalende person og dig       |
| 86 | En sikker boble               | 100 | Lufthavns-stræk                         |
| 87 | Dit helle midt i travlheden   |     |   |





# INDLEDNING

## INDLEDNING

Kan man forestille sig, at arbejde – måske oven i købet *dit* arbejde – uanset hvad det består i, og hvor det foregår, kan give dig en dybere forbindelse med andre mennesker og en større fornemmelse af undren og taknemmelighed over livets mysterier?

Kan dit arbejdsliv blive mere tilfredsstillende?

Kunne du tænke dig at være mere effektiv på dit arbejde? Vil du gerne tage det mere roligt og være mindre stresset på arbejdet? Vil du gerne have et tættere eller bedre forhold til dine kolleger og samarbejdspartnere?

Hvordan kan du opnå det?

I vores tidligere bøger *Five Good Minutes: 100 Morning Practices to Help You Stay Calm and Focused All Day Long* (ikke udkommet

på dansk) og *Fem gode minutter om aftenen, 100 mindfulnessøvelser, der hjælper dig med at slappe af, få mest muligt ud af din aften og sove godt om natten* har vi beskrevet, hvordan selv de travleste mennesker kan bruge 'fem gode minutter' på at lave øvelser, der kan hjælpe dem med at ændre deres oplevelse af tilværelsen fundamentalt.

*Selve idéen med 'fem gode minutter' er ganske enkel: Tag dig tid til at bruge fem minutter (du kan selvfølgelig bruge længere tid!) på at være til stede i nuet, sætte dig et mål, handle helhjertet uden at tænke på resultatet, mens du udforsker en bestemt øvelse eller kaster dig over et bestemt gøremål.*

Ved venligt, tålmodigt og med nysgerrighed at øve dig i at være til stede med opmærksomt nærvær (mindfulness), have et formål med de ting, du gør, og udføre dem helhjertet, åbner du muligheden for at få spændende og berigende nye oplevelser i den

del af dit liv, hvor du bruger en stor del af din tid på dit arbejde eller i din professionelle verden!

De 100 øvelser i denne bog handler alle sammen om det liv, du lever, mens du arbejder. De giver dig mulighed for at have hjerte og sjæl med i det, du foretager dig, og for at berige forholdet til dine egne kropslige og sjælelige oplevelser, samtidig med at du øger din effektivitet.

Øvelserne er lagt an på at være nemme og praktiske – præcise og konkrete, men også indbydende og sjove. Du kan lave en hvilken som helst øvelse direkte på dit arbejde uden forkundskaber eller forberedelse. Nogle er meget ukomplicerede, mens andre opfordrer til lidt mere fordybelse og eftertænksomhed. Nogle af øvelserne vil måske virke opløftende og inspirerende på dig, fordi de giver dig et nyt syn på dit arbejdsliv (og på din rejse gennem li-

vet) og afslører sammenhænge, du ikke har været opmærksom på tidligere.

## MØD DIT LIV LIGE HER MIDT I NUET

Grundlaget for dine fem gode minutter er at lære at være til stede i nuet gennem *opmærksomt nærvær* (mindfulness). Opmærksomt nærvær indebærer, at du helt bevidst er opmærksom på din vejrtrækning, din krop, eller hvad som helst der sker for dig eller i dine omgivelser, men altid sådan, at du ikke dømmes, men er åben og imødekommende over for det, der sker.

Uanset om du arbejder, leger eller hviler dig, sker livet kun i nuet. Når du gennem øvelserne i denne bog lærer at udvikle dine medfødte evner for at være opmærksomt nærværende, kan du erobre nuet (og dermed dit liv) og leve et sjovere og mere bevidst liv.

I “Grundlaget”, første del af denne bog, får du en grundig og enkel vejledning i at udvikle din evne til at være opmærksomt nærværende. Du kan altid gå tilbage til denne vejledning, hvis du får brug for at opfriske noget. Efterhånden som du får mere erfaring med øvelserne, vil du opdage, at det falder dig let og naturligt at være til stede i nuet simpelt hen ved at trække vejret med opmærksomt nærvær, lytte med opmærksomt nærvær eller bemærke dine kropsfornemmelser med opmærksomt nærvær.

## **DU SKAL IKKE TRO PÅ ALT, HVAD DU TÆNKER**

De 100 øvelser i denne bog giver dig mulighed for at opleve nogle af de daglige rutiner på arbejdet på en ny måde, hvis øvelserne udføres helhjertet og med opmærksomt nærvær. Når du ser dig selv og dit arbejdsliv på en ny og anderledes måde, får du indsigt og ny forståelse, som kan give dig overskud, reducere stress og få



dig til at udføre dit arbejde mere sikkert, så dit helbred ikke lider under det.

Det er så nemt at lade sig distrahere, når man arbejder. Det er nemt at synke ned i gamle vaner med at være uopmærksom og fraværende. Nemt at finde på historier, der ikke passer.

Nemt at blive fanget ind af ubehagelige følelser som bekymring, vrede eller fysisk smerte og ubehag.

Nemt at fjerne sig fra sig selv eller blive revet ud af nuet af arbejdsdagens hidsige puls, af travlhed eller af følelser af isolation og magtesløshed.

Når man har det sådan, er det svært at arbejde effektivt og koncentreret. Man mister overblikket og evnen til at arbejde på en følelsesmæssigt intelligent måde, og man kan også lettere komme til at arbejde på en måde, der kan være direkte farlig eller skadelig rent fysisk.

Denne bog er beregnet på at hjælpe dig til at blive så god som muligt og leve livet så fuldt og helt som muligt.

Der er også et endnu større perspektiv.

Som forfattere mener vi, at det har vidtgående følger for andre mennesker, hver gang en person opnår mere ro og fred i og forståelse for deres eget liv. Enhver positiv udvikling for den enkelte gavner os alle sammen.

Set i dét lys vil vi opfordre dig til at overveje de gavnlige virkninger, det kan have for andre end dig selv, hver eneste gang du laver en af bogens øvelser. Måske vil opdagelsen af din forbindelse med andre mennesker være en ekstra bonus ved at udføre øvelserne.

Men det behøver du ikke at bekymre dig om lige nu. Bare kast dig ud i det, prøv nogle af øvelserne og se, hvad der sker. Og husk, det kan godt være, at det, du tror, du ved, før du begynder på en øvelse, ikke nødvendigvis passer bagefter! Vær åben over for overraskelser!

I denne bog lægger vi vægt på dit arbejdsliv, og hvad du kan gøre for at være så sund og glad som muligt og være til stede og føle samhørighed med andre, mens du er på arbejde.

Øvelserne er opdelt i fire afsnit, der hver især fokuserer på et specielt aspekt af dit arbejdsliv:

- Udfør dit arbejde mere effektivt
- Begræns stress på arbejdet
- Mere intelligent og omsorgsfuldt samarbejde
- Rejser, deadlines, frustrationer og andet.

Hvert afsnit indeholder øvelser, du kan lave på bare fem minutter. Øvelserne bygger på tre grundelementer: Vær til stede, hav

et formål, gå helhjertet ind for det. Hver enkelt øvelse kan ændre dit syn på tingene og medføre forandringer i dit liv.

Denne bog er altså noget for dig eller noget for én, du holder af, hvis du mener, at:

- det er vigtigt at arbejde så effektivt som muligt
- det lyder tillokkende at få mere overskud og være mindre stresset
- forholdet mellem medarbejdere kunne være bedre og mere hjerteligt
- hverdagens frustrationer, deadlines og irritationsmomenter kunne håndteres bedre

- man kunne sætte større pris på livets mysterier og mangfoldighed selv på arbejdet.

Vi har stor tiltro til disse øvelsers virkning og til dine evner til at berige dit eget liv ved at være til stede, sætte dig et mål og arbejde helhjertet for at nå det.

Det eneste, der mangler, er, at du kaster dig ud i det – udforsker dine muligheder – og nyder det!

