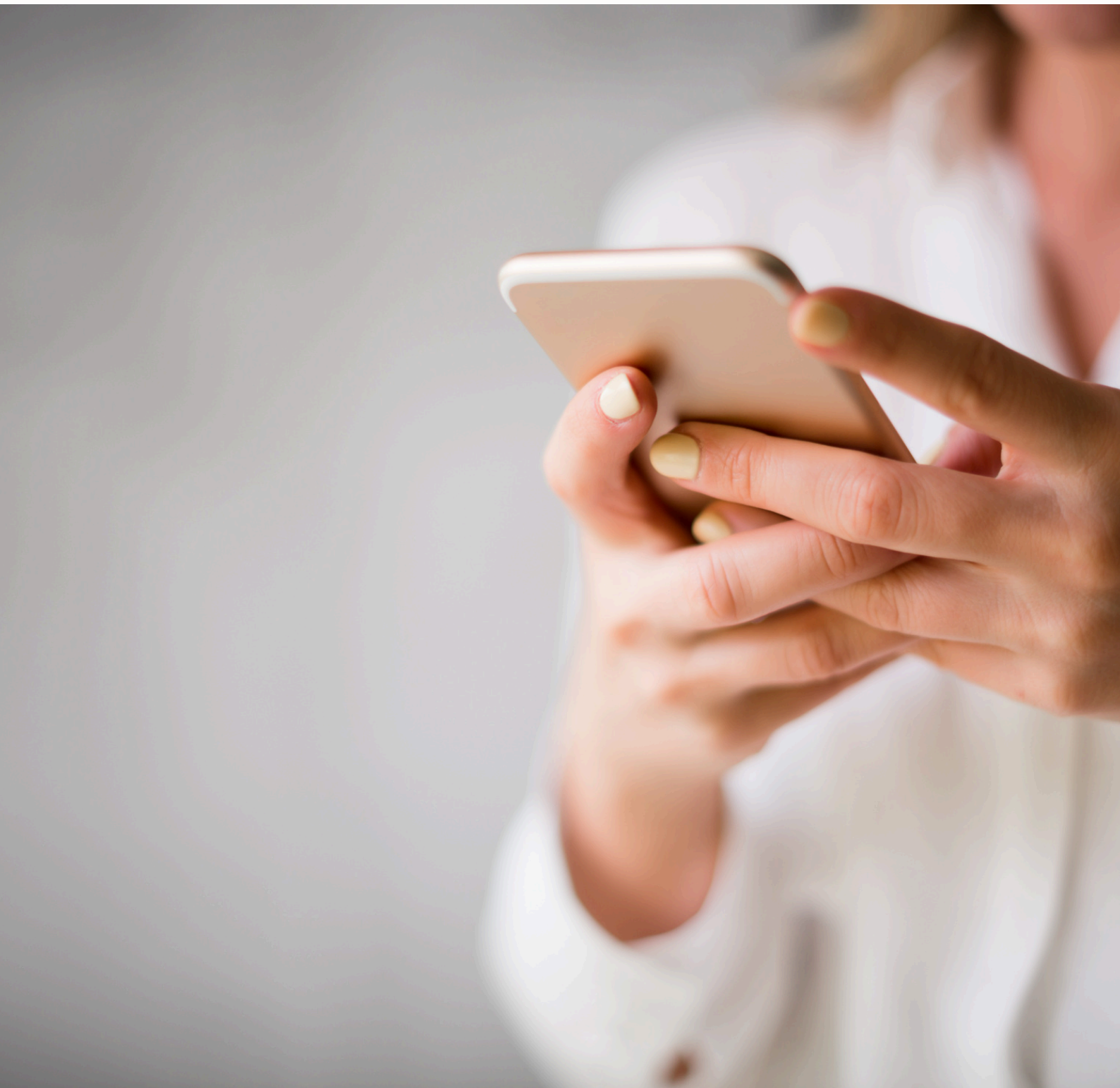


DIN GUIDE TILL DIGITAL HARMONI & NÄRVARO



Hallå, någon där??

Känner du igen dig i den ständiga kampen med telefonen? Den där känslan när du vet att du borde vara närvarande med barnen, partnern eller vännerna, men ändå hittar dig själv scrollande på sociala medier? Du suckar inombords, men kan ändå inte låta bli. **Du är inte ensam.**

Som föräldrar lägger vi mycket energi på att begränsa och hantera våra barns skärmtid. Vi sätter regler, schemalägger och oroar oss för hur mycket tid de spenderar framför olika skärmar. Men hur ser det egentligen ut med våra egna vanor? En av de viktigaste aspekterna av barns relation till teknik börjar med oss själva - deras föräldrar.

Barn lär sig genom att observera. De ser när vi scroller under frukosten, när vi avbryter en lek för att kolla notiser, eller när vi själva sitter fastklistrade vid skärmen istället för att vara närvarande.

Våra digitala vanor formar inte bara vår egen vardag utan blir också den mall våra barn kommer att följa. Det är därför det är så frustrerande när vi gång på gång faller tillbaka i gamla mönster, trots att vi vet bättre. Det är tufft att erkänna, men kanske är det första steget mot förändring?

Okej, jag är redo för förändring!

Låt oss börja med fyra grundpelare:

Pelare 1: Skapa mobilfria tider och/eller zoner

Designera specifika tider då mobilen får vila exempelvis måltider, lägningsrutiner och parken.

Du kan även inrätta mobilfria zoner i ditt hem exempelvis matbordet och sovrummen.

(Jag kommer med en uppgraderad övning för detta moment längre ner då jag kände att jag behövde ytterligare verktyg för att hantera alla andra situationer)

Pelare 2: Eliminera ALLA digitala distraktioner

Stäng av ALLA notiser. Förstå att ingenting förutom telefonsamtal behöver komma fram i realtid. Kommunicera med dina närstående att om något är verkligt viktigt bör de ringa, eftersom du inte ständigt har telefonen tillgänglig.

Det finns inget viktigare än att ta kontrollen över dina vanor och inte ryckas med i en våg av det ena som leder till det andra, och plötsligt har en timme försvunnit.

Pelare 3: Fokusera på EN sak i taget

Multitasking är en myt. Ingen är egentligen bra på det. Du kan inte fokusera på mer än en sak i taget, och det tar tid innan du kan fokusera fullt på nästa uppgift.

När du kollar på film, gör bara det. När du arbetar, fokusera endast på arbetet. När du skriver ett mail, var helt närvarande i den uppgiften.

Om du försöker göra flera saker samtidigt kommer du inte att minnas dem lika väl, och kvaliteten blir lidande.

I dagens digitala landskap är fokus den nya valutan - den som kan rikta sin uppmärksamhet medvetet har en enorm fördel.

Pelare 4: Ersätt vanan med ett alternativ

Förplanering av specifika alternativa handlingar när du känner impulsen att kolla telefonen har en framgångsfrekvens på hela 70%.

När suget efter att kolla mobilen kommer, ha ett alternativ redo - det kan vara att dricka ett glas vatten eller ta några djupa andetag.

Intentionsövningen

Här kommer en övning för att hantera digital balans i ALLA situationer inte bara under de förutbestämda tiderna. Se det som en utökning av pelare 1. Detta är det förhållningssättet som fungerat bäst för mig och jag hoppas att detta kan bli en del av ditt liv också. Låt oss dyka in!

Varför fungerar intentionsövningen?

Till skillnad från tekniska lösningar som exempelvis att blockera appar går intentionsövningen till kärnan av problemet: våra vanor och medvetna val. Den hjälper dig att vara proaktiv istället för reaktiv i din digitala användning. Utöver den direkta kopplingen till skärmtid så hjälper den dig att vara mer närvarande i allmänhet. Så här gör du:

1. Identifiera dagens segment

Tänk på din dag som olika segment eller delar ex:

- Morgonrutin
- Lämning på förskolan
- Hämtning på förskolan
- Hemkomst och lek
- Middagsförberedelser
- Laggning
- Egentid

2. Sätt en intention för varje segment

Innan varje nytt segment börjar, stanna upp och bestäm medvetet:

- Vad vill du få ut av denna stund?
- Hur vill du vara som mamma/partner just nu?
- När passar det att använda telefonen?

Konkreta exempel från vardagen

Hämtning på förskolan:

"Min intention är att vara helt närvarande när jag möter mitt barn. Telefonen stannar i väskan tills vi är hemma."

Eftermiddagslek:

"Jag ska vara med i leken i 30 minuter utan avbrott. Mitt barn ska känna att jag verkligen är där."

När partnern kommer hem:

"Jag ska möta min partner vid dörren med en kram. Sen kan jag ta 10 minuter med telefonen medan hen hälsar på barnen."

Tips för att lyckas

- **Börja smått** - välj ut några viktiga segment först
- **Var konkret med tiden** - "20 minuter fokuserad lek" är bättre än "vara närvarande"
- **Var snäll mot dig själv** - det tar tid att ändra vanor och om du kommer på dig själv sittandes med telefonen ändå påminn bara dig själv om intentionen och lägg bort telefonen igen. Sätt en post-it på telefonen i början som påminnelse om du har intention närvaro (det gjorde jag).
- **Påminn dig om varför du gör detta** - för att bygga starkare band med dina nära

Kom ihåg: Det handlar inte om att aldrig använda telefonen, utan om att göra det på dina egna villkor. Med tiden blir intentionerna en naturlig del av din dag, och du kommer märka hur mycket rikare vardagen blir när du är mer närvarande i varje stund.

Ha ett syfte med ditt digitala användande

Nu har du fått verktyg att hantera NÄR och HUR du använder telefonen och inte men nästa steg är att se över VAD du använder telefonen till.

Idag finns det obegränsat med information, nyheter och sociala medier som konkurrerar om vår uppmärksamhet. Appar är medvetet designade för att fånga och behålla vårt fokus i timmar. För att inte bli slav under våra telefoner måste vi ha en plan och ett tydligt syfte med användandet.

Reflektera över dessa frågor för att klargöra vad du vill få ut av din digitala konsumtion:

- **Får jag genuint positiva känslor av det jag konsumerar?**
Nyhetsmedier är särskilt inriktade på att dra in oss med negativa rubriker och dramatiska händelser. Om du följer konton på sociala medier som får dig att må dåligt eller ständigt känna avundsjuka, behöver du ta en paus från dem. Din digitala konsumtion bör berika ditt liv, inte tömma det på energi.
- **Kan jag påverka eller göra en förändring i det jag läser om?**
Under största delen av människans historia har "nyheter" bara relaterat till vår närmaste omgivning. Nu bombarderas vi med information från hela världen dygnet runt. Vår hjärna är inte konstruerad för att hantera denna informationsmängd, särskilt när det rör sig om saker vi inte kan påverka.
- **Varför är jag inne på en viss app?** Söker jag underhållning, inspiration, information eller vill jag följa specifika vänner/personer? Se till att du har ett eller flera tydliga syften, och avfölj konton eller ta bort appar som inte bidrar till dessa syften.

Att vara närvarande bortom skärmtiden

Även om skärmtid ofta pekas ut som huvudorsaken till vår bristande närvaro, finns det många andra faktorer som påverkar vår förmåga att vara i nuet.

Jag kan själv känna igen mig i tendensen att ständigt planera framåt, där tankarna kretsar kring kommande händelser istället för stunden jag befinner mig i.

För många av oss blir också vardagens praktiska plikter - tvätt, disk och matlagning - till hinder som drar oss bort från kvalitetstid med våra barn. Det kan kännas som en ständig balansgång mellan att hantera hushållets måsten och att vara mentalt närvarande i de stunder som verkligen betyder något.

Oavsett vad som ligger bakom din utmaning med närvaro, kan intentionsövningen hjälpa dig att stärka din förmåga att vara mer närvarande i stunden. Den är utformad för att fungera oavsett om ditt hinder är digital distraktion, framtidsfokus eller vardagens bestyr.

Jag hoppas att denna guide har gett dig ett angreppssätt att få mer digital harmoni och närvaro i verkliga livet så att du skapar utrymme för det som verkligen betyder något - djupare relationer, kreativitet och äkta närvaro i ditt eget liv.