



# AUTOPILOTENS MAKT

## MÖNSTER I TANKAR, KÄNSLOR OCH BETEENDE

Autopiloten är raka motsatsen till mindfulness: det är ett tillstånd där sinnet är bortkopplat från nuet och fast i vanor som uppstod för länge sedan. När du sätter stopp för ditt automatiska beteende kommer du undan det förflutnas dragningskraft och har större chans att uppnå lycka.

**M**ed autopiloten kan vi göra vissa enkla saker här i livet – klä oss, gå, kliva upp för trappan – utan att det kräver all vår uppmärksamhet. Den är en hjälp för att lära in olika komplexa nya färdigheter, som att köra bil eller skriva på ett tangentbord. Går vi in för

detta lärande blir färdigheten snart alltmer automatiserad – så att du exempelvis kan köra dit du ska utan att minnas något av resan. Det här är många gånger önskvärt eftersom det ger sinnet frihet att ägna sig åt saker som kräver mer uppmärksamhet. Men autopiloten

kan också arbeta emot oss, särskilt när det gäller bearbetningen av våra känslor. Vi tänker ofta på hur vi upplevde, eller upplever, olika saker som hänt och försöker dra lärdom av det för att få bättre utfall i framtiden. Problemen uppstår när vi upprepar den här processen automatiskt och svarar med samma emotionella reaktion på likartade situationer, trots att det senaste utfallet var långt ifrån idealiskt.

### Lös upp de negativa mönstren

Med autopiloten inkopplad stjäls sinnet sina reaktioner från det förflutna. I automatiskt läge inser vi inte att vi

## FEM SMÅ SÄTT ATT SLÅ AV AUTOPILOTEN

Det krävs mycket övning för att lösa upp känslolivets vanemässiga reaktioner med mindfulness, men här är fem olika sätt att friska upp dina vardagsrutiner:

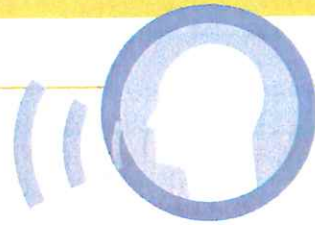
1



### LÄMNA MOBILEN HEMMA

Det här kan kännas oroande eftersom vi alla är vana vid känslan av att ha ständig möjlighet till kontakt. Med våra mobiler är vi aldrig riktigt ensamma. Återupptäck hur det känns.

2



### TALA MED EN FRÄMLING

Ägna några minuter åt att småprata med någon som du träffar i affären eller på väg till jobbet. Autopiloten undergräver känslan av samhörighet, utom med vänner, familj och kolleger. Det är bra att inse att också andra har något att komma med.