



# Jag-här-nu

- en Web-app med medveten närvaro och guidade ACT-övningar

## Tanken med appen

Jag-här-nu är en webbaserad app med övningar i medveten närvaro som fungerar på alla medier, läsplattor, datorer och smartphones. Den är gratis och kan användas som helt fristående övningar eller för dig som går kursen "ACT-att hantera stress och främja hälsa" eller läser boken "Tid att leva". Appen är framtagen av leg. psykolog Fredrik Livheim via Livskompass (Livheim AB) och flera psykologer och forskare har bidragit till innehållet i övningarna. Appen innehåller korta övningar i medveten närvaro och ACT (Acceptance & Commitment Therapy).

## Hur du hittar de guidade övningarna

Övningarna finns under olika flikar som du hittar under menyn som ser ut som tre liggande streck.

JagHärNu

Meny

TID (MIN)  
+ 5 -  
**5:00**  
▶ ↺

**Medveten Närvaro**  
Välkommen till Jaghärnu.se, en webbapp där du enkelt kan öva dig i medveten närvaro antingen genom att använda vår enkla timer här intill eller göra en vägledad övning som du hittar i menyn längst upp till höger.

Tips när du övar  
Ladda ner övningar  
Vanliga utmaningar & frågor  
Stöd vårt arbete

## Ladda ned övningar

Du kan ladda ned alla övningar i en zip-fil under fliken "Ladda ned övningar" som finns i menyn.

## 6 tips när du övar

- ✓ Övningar i medveten närvaro och ACT kan få oss att komma i kontakt med obehagliga tankar eller känslor som vi kanske undvikit under en tid. Det är naturligt och är ett tecken på att du är närvarande. Det är inte ett misslyckande. Om du upplever att du kommer i kontakt med känslor som är överväldigande som du inte kan hantera, se då om du istället kan öva med ögonen öppna och börja med att lyssna till de kortare övningarna. Om du varit med om ett trauma som du inte bearbetat så rekommenderar vi dig att ta kontakt med en psykolog som är utbildad i KBT (Kognitiv beteendeterapi) som kan hjälpa dig. Du kan ta kontakt med din vårdcentral eller ringa direkt till vuxenpsykiatri för att få hjälp med detta.
- ✓ Släpp idéer som "bra", "dålig", "göra övningen på rätt sätt" eller "försöka rensa huvudet". Det här är ingen tävling. Det är inget speciellt tillstånd du ska uppnå. Det enda som behövs är att öva regelbundet och ofta. Fortsätt bara att öva med en öppen och nyfiken attityd.
- ✓ Släpp eventuella förväntningar om vad övningen kommer att göra för dig. Föreställ dig övningen som ett frö du har planerat – ju mer du påtar, rotar och stör desto mindre chans har fröet att kunna gro och utvecklas. Detsamma gäller för Medveten närvaro - övningarna – ge dem bara de rätta förutsättningarna – lugn och ro, regelbunden och flitig övning. Det är allt. Ju mer du försöker påverka vad du vill att de skall göra för dig, desto mindre kommer de att kunna göra det.
- ✓ Försök närma dig dina upplevelser i varje ögonblick med attityden "OK, det är så här saker och ting är just nu". Om du försöker fly ifrån obehagliga tankar, känslor och/eller känslor som finns i kroppen finns det en risk att de otrevliga känslorna kommer att avleda din uppmärksamhet och hindra dig från att göra saker du vill göra. Var medvetet närvarande, var icke-kämpande, var i nuet och acceptera saker som dom är. Bara fortsatt öva.
- ✓ Försök att omsätta den närvaro du tränar upp till din vardag. Öva på att ta dig själv till nuet så ofta som möjligt under din dag. Utnyttja gärna tillfällena då vi får hjälp av att vi känner saker med kroppen i nuet, till exempel när du duschar, diskar, knyter skorna.
- ✓ Om din hjärna låter dina tankar vandra skall du bara helt enkelt lägga märke till tankarna (som något som kommer och går) och sedan varsamt ta tillbaka fokus till att följa instruktionerna i övningen.