

fakta

Mona Steenberg Gran (45)

- Bor på Solbergmoen i Nedre Eiker.
- Gift og har barn på 15 og 20 år.
- Tidligere eiendomsmegler, nå er hun mindfulness-instruktør, veileder, foredragsholder og forfatter av boken: *Fyrtårnet veien til god arbeidshelse*, med undertittel: *En oppslagsbok for sykmeldte og arbeidsgivere*.
- Se mer: www.arbeidshelse.net



Trening av 1 muskel

Foredrag om stressmestring på Drammen EasyLife Senter

Livsstilsendring. Kosthold, trening og motivasjon. Men Drammen EasyLife Senter ser også en større helhet – og tilbyr sine medlemmer mer. For eksempel et foredrag om mindfulness.

Sliten, stresset, dårlig søvn, dårlig konsentrasjon og hukommelse. Det finnes hjelp! For en fullsatt sal fortalte Mona Steenberg Gran. For tre år siden visste hun ingenting om mindfulness, men mye om stress plager og det og ikke å være tilstede i livet sitt.

Nå er hun en ettertraktet instruktør, foredragsholder og med egen bokutgivelse om temaet God arbeidshelse.

Daglig leder Lise Wollberg Vestli inviterte Steenberg Gran til Drammen EasyLife Senter – som et av mange ekstra tilbud til sine medlemmer.

– Vi arrangerer fjellturer hvert år, vi har julebord, og vi har forskjellige treningskurs for våre medlemmer, sier Lise.

Skikurs, smørekurs og orienteringskurs er noen eksempler.

10 minutter om dagen!

Mona Steenberg Gran er opptatt av at hun er en instruktør, ingen behandler. Gran skal lære deg verktøyene, slik at du kan mestre stress. Selv har hun levd med et høyt stress liv i ca. 17 år, med mye plager. Kroppen fikk nok i 2009. Hun ble alvorlig syk og med dårlig konsentrasjon og hukommelse og en kropp som ikke hadde energi, måtte hun lære seg viktigheten av å koble litt av. Hun har lært mye de siste årene, og nå lærer hun bort til andre. Mindfulness er en unik mulighet til å greie dette.

– Men det hjelper ikke med en kveld. Jeg tilbyr åtte ukers kurs, forteller hun – klar på at det ikke er noe «alternativt» hun jobber med. All forskning tilsier at ved å trene minimum 10 min. daglig i 8 uker vil muskelen som har med stress å gjøre minske i størrelse, og muskelen som har med konsentrasjon og hukommelse vil øke i tykkelse. Strukturen i hjernen forandres ved mindfulness trening. Dette er bevist gjennom mye forskning.

– Ikke bare blir man bedre på konsentrasjon og hukommelse og stresset minsker, men man vil få en bedre tilstedeværelse i sitt eget liv. Det som også er fantastisk er at de som sliter med søvn vil få en mye bedre søvnkvalitet. Det er helt utrolig å høre kursdeltakeren fortelle om sine erfaringer når kurset går mot slutten.

Formell og uformell

Når man trener, er det to former. Formell og uformell. Den formelle treningen går ut på: yoga, sittende meditasjon, kroppskanning eller gående meditasjon.

– Den uformelle treningen er å være tilstede i det du gjør. Så var det dette med mål da. Vi ønsker gjerne å ha et mål. Mindfulness har ingen mål når man trener formelt. Tankene skal bare fare.

Mindre indre stress, bedre konsentrasjon og hukommelse – generelt mer tilstedeværelse i livet?

For å oppnå det må man trene jevnlig når man har lært seg verktøyene. Akkurat som fysisk trening er ferskvare.

– Det hjelper ikke om du kan alt om hvordan du skal trene magen, dersom du ikke gjør det, sier Steenberg Gran.

Mindfulness-foredraget var så populært at det var venteliste på senteret. Uansett kan Lise friste med flere spennende opplevelser utenom primærområdene til Drammen EasyLife Senter.