



**Hugleiðsla** Agnes Hlíf segir að kulnun, kvíði, stress og álag sé ein stærsta áskorun vinnumarkaðarins í dag.

# „Betra að lifa í núinu“

● Margir upplifa sig úrvinda eftir vinnuvikuna ● Ekki bara vinnan sem fer með fólk ● Nota hugleiðslu til að auka vellíðan

Arinbjörn Rögnvaldsson  
arir@mbl.is

„Við viljum kynna fólki að allir geta tekið þátt í hugleiðslu, en yfir 40% allra á vinnumarkaði finnst þau algjörlega útkeyrð eftir venjulegan vinnudag. Töluverður fjöldi er á barmi kulnunar og upplifir sig tilfinnanlega úrvinda eftir vinnuvikuna. Það er ekki í lagi,“ segir Agnes Hlíf Andrésdóttir, jógakennari og eigandi Hofins jafnvægisseturs, sem undanfarin misseri hefur unnið með vinnustöðum í þeim tilgangi að bæta geðheilbrigði starfsfólks. Hún segir fleiri fyrirtæki leita til félagsins með þjónustu fyrir starfsmenn sína.

## 500 manns í hugleiðslu

Að sögn Agnesar fór stærsta hugleiðsla Íslandssögunar fram 23. október sl., þegar ríflega 500 manns tóku þátt í beinu streymi frá Hofinu.

„Rannsóknir hafa sýnt að það að iðka reglulega hugleiðslu kemur ró á hugann og fólk verður fyrir vikið hamingjusamara. Það geta allir iðkað hugleiðslu með því að senda einfaldar hugleiðsluæfingar út í beinu streymi. Hugleiðslan snýst um að læra rétta öndun og taka eftir því sem er í kringum okkur með þakklæti, þar sem gærdagurinn skiptir ekki máli og morgundagurinn er ókominn. Ef fólk getur staldrað aðeins við í núinu gerir það lífið miklu betra,“ útskýrir Agnes Hlíf.

## Tölur frá Prósentu um líðan fólks á vinnumarkaði

» 41% starfsfólks finnst það vera útkeyrt í lok vinnudags vikulega eða oftar.

» 35% starfsfólks finnst það vera tilfinnanlega úrvinda vegna vinnu sinnar vikulega eða oftar.

» 25% starfsfólks finnst mjög erfitt að vinna allan daginn vikulega eða oftar.

» 11% kvenna eru með kulnun.

» 18% starfsfólks á aldrinum 18 til 24 ára eru með kulnun.

## Streymi fyrir fyrirtæki

Hofið sendir út hugleiðslustreymi í hádeginu fjórum sinnum í viku sem er stílað inn á vinnumarkaðinn og er ætlað að auðvelda starfsfólki að eiga innihaldsríkari vinnudag. Aðspurð segir hún að mörg fyrirtæki nýti sér nú þegar þjónustu Hofins í þeim tilgangi að auka vellíðan starfsfólks.

„Það gefur ávallt af sér að hugleiða, jafnvel þótt það sé bara í 10 mínútur, og það er hægt að gera við skrifborðið, í göngutúr eða hvar sem er í rauninni,“ segir Agnes Hlíf.

Agnes segir að hugleiðsla hafi hjálpað sér mikið.

„Ég líkt og við flest var á barmi

kulnunar og átti allskyns krefjandi lífsreynslu að baki, og vanalega er það þannig að það er ekki bara vinnan sem er að fara með fólk í kulnun heldur einnig einkalífið,“ segir hún.

Agnes Hlíf á þrjú börn sem stunda öll íþróttir og tómstundir, og var á þeim stað í lífinu að finnst hún ekki ráða nógu vel við allar áskoranir og ná að njóta dagsins eins vel og hún gæti.

Árið 2010 eignaðist hún tvíbura sem varð kveikjan að því að hún fór að stunda jóga og hugleiðslu af fullum krafti, til þess að kyrra hugann, sem hún réð annars ekki við. Agnesi hefur alltaf dreymt um að miðla reynslu og þekkingu sinni áfram til fólks sem er í sömu stöðu og hún var áður.

## Hafa Noreg sem fyrirmynd

Að hennar sögn sýndi reynslan af því að búa í Noregi henni að þar vinnur fólk til þess að lifa en ekki öfugt, ólíkt Íslendingum. „Það var mjög áhugavert að til dæmis í skóla-vetrarfríum komu flestar fjölskyldur saman til þess að njóta þess að vera í núinu. Þar eru styttri vinnudagar og miklu meiri ró yfir samfélaginu,“ segir Agnes Hlíf.

Það stóð svo sannarlega til að taka norsku kyrrðina með sér þegar Agnes flutti aftur til Íslands en líkt og íslensku þjóðinni er tamt að gera henti hún sér beint af stað í kapphlaup lífsins. Hún vill að Íslendingar fari að fyrirmynd Norðmanna í að hámarka lífshamingjuna með því að hugleiða.