

Hur kan du hantera svåra känslor?

STOP och släpp taget:

Stanna upp, Ta hand om dig själv, Omfamna känslor, Percipiera

1- **Stanna upp:** Ta tid för att lyssna på dina känslor. Vilka känslor har du? (titta på listan) kommer att se att dina känslor uppstå, senast en stund och sedan försvinner. "

2- **Ta hand om dig själv:**

Jag andas in och jag vet att jag känner _____

Jag andas ut och jag ta hand om min _____

3- **Omfamna känslor:** Acceptera dina känslor och känner dem i din kropp, utan en handling om vad hände eller vad du tror händer.

"Min kära ångest, jag omfamnar dig."

Jag andas in och jag omfamnar min _____

Jag andas ut och jag accepterar min _____

4- **Percipiera:** Kom ihåg att dina känslor är kortvariga. Vilka tankar orsaker dina svåra känslor? Kunde du ha fel uppfattning? Vad behöver du? (titta på listan)

5- **Släpp taget:** Tänk inte på din handling om vad hände eller vad du är rädd för. Kom tillbaka till din kropp och dina behov.

Ola Schenströms SOAS:

1- **Stanna upp:** "Bara själva handlingen att stanna upp och vara närvarande är i sig en radikal handling av självkärlek, ett sätt att visa omsorg om sig själv, en handling som gör oss öppna för det vackra i och runt omkring oss."

2- **Observera utan att bedöma:** "Träning i medveten närvaro är i hög utsträckning att uppmärksamt observera såväl vad dina sinnen registrerar som förnimmelserna från dem, din kropp, dina tankar och känslor samt inte minst vad som pågår i din omgivning."

3- **Acceptera känslorna:** "Genom att inte bedöma vår erfarenhet får vi större möjligheter att se den som den är. Acceptans är en förlängning av ett icke dömande förhållningssätt."

4- **Svara eller släppa:** "Nu har vi en god grund att stå på för att besluta oss för om vi överhuvudtaget ska svar på den uppkomna situationen eller om vi bara ska släppa den och låta det vi registrerat och accepterat ta hand om sig självt. Vi gör en bedömning, lugnt och i stillhet, av vad som är klokast och ställer oss frågor som: Kan en handling från min sida överhuvudtaget påverka situationen? Finns det annat som är viktigare att engagera sig i? Vad är det bästa jag kan göra här och nu?"



RAIN:

- 1- **Recognize - Känna sig:** Känn dig vilka känslor du har.
- 2- **Accept – Acceptera:** Acceptera alla känslor som du har. Lägg inte skulden på dig själv för att du har svåra känslor.
- 3- **Investigate – Utredda:** Bli nyfiken om dina känslor, vad är dem? Var bor dem i kroppen?
- 4- **Not identifying - Identifiera inte:** Dina känslor är inte allt som du är. Du är inte din arg, din sorg, din förlägenhet. Du är mycket mer än dina känslor. Dina känslor uppstår, håller på en stund, och sedan försvinner.

Rör och Gå:

- 1- Notera dina kroppsliga sensationer. Var finns dina starka känslor i kroppen? Gör en kort kroppsscanning och notera om du kan hitta de svåra känslornas energi i de kroppsdelarna: fötterna, benen, bäcken, magen, bröstet, hjärtat, ryggen, armarna, axlarna, nacken, ansiktet, ögonen, huvudet, hjässan. Var bor dina svåra känslor i kroppen?
- 2- Vad känner du dig? Är dina känslor obehagliga? Neutrala? Outhärdiga? Kan du nämna känslorna?
- 3- Observera dina tankar och observera dem en kort stund. Vad är din behandling om läget? Sedan, efter 2 minuter, släpp tankarna om läget.
- 4- Rör och gå: Observera dina svåra känslor – är dem obehagliga, neutrala eller outhärdiga? Vad är dem? Nämn dem. Observera hur känslornas känner i kroppen och rör dem med uppmärksamhet. Välkomna känslorna. Alternera så att du uppmärksammar dina svåra känslor 30-60 sekunder och sedan ljud i rummet (eller utanför rummet) 30-60 sekunder och sedan svåra känslorna och gör det tills de svåra känslorna försvagar.

