

## Acceptansens perspektiv

Börja med att fokusera på nuet. Ta ett djupt andetag och andas in genom näsan. Känn hur luften strömmar in i dina näsborrar. Känn hur dina lungor ömsom fylls, och ömsom töms. Känn hur din mage rör sig i takt med andningen. Slappna av i axlarna och låt dina händer vila i din famn.

Var är du just nu? Lägg märke till vad som finns runtomkring dig. Tänk på vilka former och färger olika föremål har.

Fokusera nu på hur det känns i din kropp. Hur känns det i din kropp just nu? Det kan hända att du känner att det gör ont på något ställe i din kropp. Du kanske känner dig spänd, eller så känner du att det kliar någonstans eller att du är varm eller kall. Ta in vad du känner utan att försöka ändra det på något sätt. Låt alla känningar bara vara. Lägg bara märke till dem, utan att försöka undvika dem eller bedöma dem som bra eller dåliga.

(paus)

Lägg nu märke till dina tankar. Observera vilka tankar du har just nu genom att tyst säga till dig själv: "Jag tänker att ..."

Kan du se dina tankar som tankar? Tankar är bara tankar. Fastna inte för mycket i dem, utan låt dem bara komma och gå. De är som gäster i ditt hem – hälsa dem välkomna.

Beskriv sedan dina känslor. Lägg märke till vilka känslor du har genom att tyst säga till dig själv: "Jag känner att ..."

Känslor är som havets vågor – de kommer och går i en konstant rörelse. Lär dig att surfa på vågorna av dina tankar och känslor. Var öppen mot allt som du upplever. Kan du vara öppen också mot de tankar och känslor som är kopplade till dina symtom?

Vi ber dig inte att ändra på dem, radera dem eller glömma dem. Vi ber dig bara att vara öppen mot vad som kommer fram, för det som är – det är. Skulle du kunna acceptera vad du tänker på, vad du känner eller de fysiska känningar du har? Du kan välja att vara öppen inför dina tankar och känslor. Du kan säga tyst till dig själv: "Jag väljer att ta emot den här tanken, trots att jag inte tycker om den." Och du kan säga tanken tyst för dig själv.

"Jag väljer att ta emot dessa symtom, trots att jag inte tycker om dem. Jag väljer att inte undvika dem."

Påminn dig själv om vad som är viktigt för dig och vilka värderingar och mål du har. Kanske är din familj, dina barn, din partner, dina vänner viktiga för dig. Agera utifrån vad du bryr dig mest om. Finns det något du skulle kunna göra för din egen hälsa redan i dag eller i morgon? Agera. Ta små steg och ändra sådant som du kan påverka genom dina handlingar. Det här är konkreta handlingar för ditt bästa.

Acceptera det som du inte kan ändra. Det handlar oftast om känslor och tankar. Var accepterande mot dina obehagliga eller oönskade tankar, känslor, minnen eller smärtor. Var tålmodig och visa medkänsla mot dig själv. Ta hand om dig själv på samma sätt som du tar hand om en god vän.