

Stanna upp

Stanna upp en stund och andas in djupt. Ta ett djupt andetag och låt luften strömma ut långsamt. Upprepa det här ett par gånger, eller fem till tio gånger, om det är möjligt. Gör det till en vana att stanna upp så här varje dag.

Det första steget är att observera

Öva på att rikta ditt fokus. Det här kräver oftast att du drar ner på takten för en stund. Observera vilken eller vilka tankar som snurrar i ditt huvud just nu. Observera dina känslor och känningarna i kroppen. Hur känns det för dig just nu, i den här stunden? Observera vad som händer runt omkring dig. När du övar på att observera saker, undvik att recensera det du observerar. Se det inte som bra, dåligt, vackert eller fult, utan var nyfiket neutral till det du observerar.

Det andra steget är att sätta namn på saker

Öva på att observera och samtidigt acceptera din attityd. Sätt namn på saker och viska tyst för dig själv: Jag märker att det finns en tanke där, en känsla där, ett minne där, ett symptom där, och en känning i kroppen där. Gör det här varje dag ett par gånger så märker du att du blir mer självmedveten.

Det tredje steget är att acceptera

Acceptera allt du upplever, tänker och känner utan att döma. Var öppen och ta emot det du upplever, oavsett vad det är. Låt dina upplevelser, tankar och känslor vara som de är – för de är som de är, oavsett om vi vill det eller inte. Öva på att acceptera det och visa medkänsla varje dag.

Det fjärde steget är att släppa saker

Fastna inte i saker, utan låt tankar, känslor, känningar eller minnen komma och gå. Notera om du fastnar i något. Stanna upp, varva ner och var öppen, särskilt gentemot känslor som du märker att du fastnar i.