



Övning: Acceptera känslor

Mål

Du lär dig att acceptera känslor som de är och när de dyker upp.

Anvisning

Man kan öva på att acceptera känslor, men man kan inte kontrollera uppkomsten av känslor.

Läs punkterna nedan. Öva på minst en metod när känslorna uppstår och du inte vet hur du ska hantera dem.

Pröva följande metoder

1. Avsluta allt du gör för en stund. Fokusera enbart på de känslor som oron väcker.
2. Formulera dina känslor tydligt i ord och acceptera dem som de är. Tänk medkännande på dig själv och din oro: "De här är de känslor jag upplever just nu, och det är förståeligt."
3. Observera din kropp i en minut: andningens regelbundna rytm, hur kläderna känns på huden och golvet under dig. Observera dina känslor lugnt. Var som en radioreporter, oavsett vilka känslorna är. Notera bara känslorna. Döm dem inte.
4. Blunda en stund. Föreställ dig hur din oro skulle kunna se ut. Vilken form och färg skulle den ha?
5. Befria dig sedan från din oro. Betrakta inom dig hur oron lugnt avlägsnar sig, som om den förs bort av vågorna. Den stiger och sjunker, avlägsnar sig.
6. Låt dig själv känna ro.

Reflektion