



Övning: Att vara närvarande i stunden och reglering av känslor

Mål

Du lär dig att ta hänsyn till dina känslor på ett accepterande sätt även i utmanande situationer.

Anvisning

Läs anvisningarna för övningen. Gör först övningen på ett lugnt ställe. När övningen går smidigt kan du tillämpa den i verkliga situationer, såsom under sex.

Kom ihåg att övning är övning. Det måste också finnas en möjlighet att misslyckas. Intensiva känslor kräver mycket uppmärksamhet.

Övningen kan pågå i en minut eller till och med tjugo minuter, dvs. precis så länge du tycker.

Gör så här

Andas in så att lungorna fylls med luft. Andas ut lugnt och länge.

Fäst sedan uppmärksamheten vid din kropp. Känn var du starkast känner intrycket som uppstår av din känsla.

Var i kroppen börjar känslan? Var slutar den? Hur skulle du beskriva känslan? Har känslan en form? Rör den sig eller har den en färg? Är känslan till exempel varm eller kall?

Om du mår bra kan du testa defusion, dvs. att distansera dig från känslan. Detta är ändå inte nödvändigt, och det är inte alltid möjligt. Kliv så att säga ut ur känslan. Släpp den i tankarna. Du kan också säga till den: "Nu är jag upptagen. Jag kan inte uppmärksamma dig just nu."

Om du har lokaliserat känslan i kroppen och inte har gjort defusionen, kan du ge känslan uppskattning. Säg högt: "Det här är en känsla av sorg." Kom samtidigt ihåg att du inte är hela känslan. Känslan är begränsad till en specifik del av din kropp. Det här ögonblicket är verkligt, och känslan du upplever är verklig. Döm inte dina känslor eller dig själv för att du känner som du gör. Känslor är bara känslor.

Gör plats för känslorna. De kommer inte att skada dig eller någon annan. Andas djupt in och ut igen. Låt andningen föra runt känslan inom dig. Utrymmet och känslorna expanderar.

Kan du acceptera alla dessa känslor även om du inte riktigt vet vad de alla är?

Du behöver inte gilla dem, vilja ha dem, fly från dem eller släppa dem. Låt dem bara vara just nu, precis som de är och i den storlek de har. Du kan till exempel säga: "Jag gillar inte den här känslan. Jag vill inte uppleva den. Å andra sidan kan jag fortfarande göra plats för den."

Slutligen innebär övningen även att utöka ditt medvetande att inkludera förutom känslan, också vad som händer runt dig.



Ta en stund att observera allt du ser, hör och luktar. Var är du? Vad gör du eller planerar du att göra? Vem är du med?

När du gör det här är du närvarande i situationen med den känsla som du redan har gjort plats för i ditt psyke. Även om du inte känner dig bekväm än. och din känsla är obehaglig, har du gjort mycket.

I stället för att låta känslan krossa dig, vänd ditt medvetande utåt från dig själv. Fråga sedan dig själv: "Vad kan jag göra just nu som skulle vara bra för mig"?

Vänta inte på att du ska känna dig bättre. Försök hitta något du kan göra just nu som är viktigt och meningsfullt för dig.