



# Övning: Lugnande rutin

---

## Mål

Du tar i bruk ett sätt att lugna dig som du använder dagligen eller nästan dagligen.

## Anvisning

**1. Fundera på vad du gör när det är lättast för dig att vara utan en aktivitet eller enhet i 10–15 minuter.**

Välj något som är enkelt för dig att göra i din vardag. Skriv ner det.

**2. Fundera på vilken tid på dagen du kan öva på att stanna upp.**

När är det möjligt för dig att vara en stund för dig själv? Skriv upp det så noggrant som möjligt.

**3. Tänk på hur du skulle komma ihåg att försöka stanna upp redan imorgon.**

Lägg till en anteckning i din kalender. Kom ihåg att övningen är viktig för att du också ska kunna göra andra saker. Skriv din plan här.



**4. Beskriv så noggrant som möjligt hur situationen utvecklas under övningen.**

Vad gör du? Vad gör du inte?

Det väsentliga är att fokusera på ögonblicket och utesluta allt presterande från situationen. Du kan observera din omgivning och dina egna tankar. Om tanken på att inte göra någonting känns svår kan du lyssna på lugn musik de första gångerna.

Jag tar en bekväm ställning och tittar ut genom fönstret. Jag andas och bara tar det lugnt. Det viktigaste är att jag inte av misstag tar till telefonen. Jag gör övningen även om jag har bråttom och är stressad.

**5. Vad gör du om du glömmer eller medvetet hoppar över en övning?**

Vad gör du om den känns för otrevlig?