



Övning: Att acceptera känslor

Varför?

När du lär dig att ta emot och acceptera dina känslor ökar din självmedkänsla. Dessutom ökar din känsla av kontroll och trygghet.

I denna övning lär du dig att förhålla dig till dina känslor utan att värdera dem och utan att behöva agera i enlighet med dem.

Hur?

1. Ta en paus från allt du gör för en stund. Fokusera enbart på de känslor som orostankarna och grubblerierna väcker.
2. Beskriv dina känslor och vad du känner tydligt.
3. Acceptera dina känslor som de är. Ha självmedkänsla och ta emot känslorna som uppstår med acceptans. Just nu upplever du dessa känslor, och det är helt förståeligt.
4. Känn efter känningarna i kroppen i en minut. Lägg märke till din regelbundna och lugna andning, golvet eller stolen under dig och hur kläderna känns på huden. Observera känningarna lugnt som en radiokommentator. Gör detta oavsett hurdana känningar du har i kroppen. Notera dem bara. Döm dem inte.
5. Blunda en stund. Föreställ dig hur din oro skulle kunna se ut. Vilken form och färg skulle den ha?
6. Släpp sedan oron. Visualisera och se framför dig hur oron lugnt avlägsnar sig. Den försvinner allt längre bort som om den flöt iväg på en våg. Den stiger och sjunker, tills den försvinner ut i horisonten. Upprepa detta med nästa orostanke.
7. Ge dig själv tid att lugna ner dig.

Om du vill kan du här nedanför skriva ner de känslor som oron väckte i dig under övningens lopp.