



Övning: En lugnande rutin

Varför?

I den här övningen bygger du upp en rutin som hjälper dig att lugna ner dig.

Hur?

Gör övningen dagligen i till exempel två veckor. Lägg in påminnelser i kalendern för att komma ihåg att göra övningen.

Stegen

1. Fundera på när det är lättast för dig att i 10–15 minuter vara helt utan en aktivitet, din smarttelefon eller annan enhet. Välj en enkel situation eller plats som förekommer dagligen i din vardag. Skriv ner det.

T.ex. "På soffan, i duschen, utomhus, i naturen, med ett djur."

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 ner tiden så noggrant som möjligt.

T.ex. "Jag är ensam hemma en stund efter skolan, så jag tar en lugn stund då vid 17-tiden."



3. Fundera på hur du ska komma ihåg att försöka stanna upp redan imorgon. Lägg in en påminnelse i kalendern och avsätt tid från andra åtaganden. Skriv din plan här.

T.ex. "Jag ställer in en påminnelse för vardagarna klockan 17. Jag provar på detta redan i morgon i 10 minuter."

4. Beskriv så noggrant som möjligt hur situationen utvecklas under övningen. Vad gör du? Vad undviker du att göra?

Det viktiga är att du koncentrerar dig på det nuvarande ögonblicket och tar avstånd till allt annat såsom att prestera, smarta enheter och diskussioner med andra.

Observera din omgivning och dina tankar i lugn och ro. Om tanken på att inte göra någonting känns svår kan du lyssna på lugn musik de första gångerna eller ta med dig något som du kan göra med händerna. Du kan även exempelvis röra på dig eller titta ut genom fönstret ifall det är till hjälp.

T.ex. "Vid 17-tiden går jag till mitt rum och stänger dörren. Jag ställer in ett alarm på tio minuter. Jag stänger av datorskärmen, sätter telefonen på ljudlöst och lägger undan den. Jag lägger mig ner på golvet, andas och bara är. Det viktigaste är att jag inte automatiskt plockar upp mobilen. Även om det är hektiskt och stressigt kommer jag att göra övningen."

5. Vad gör du om du glömmer eller medvetet hoppar över en övning? Vad gör du om den känns för obehaglig?

T.ex. "Jag ger inte upp, utan gör övningen nästa dag. Om det känns för ångestfyllt så lyssnar jag på musik."