



Övning: Möt sorg medvetet

Varför?

Syftet med övningen är att hjälpa dig att hantera dina känslor av sorg. Öva på att känna sorg utan att kväva sorgen eller distrahera dig med annat.

Gradvis kan du lära dig att acceptera din sorg.

Hur?

Med hjälp av följande anvisningar kan du lära dig att möta sorgen på ett medvetet sätt.

För att göra övningen är det bra hitta en lugn plats där du känner dig så trygg som möjligt för att möta de utmanande känslorna som kan dyka upp. Du kan till exempel ligga i din säng.

1. Välj en förlust från den senaste tiden som du känner att du är redo att möta. Det kan vara en bra idé att först välja en mindre förlust och sedan gå vidare till större förluster vid senare övningstillfällen.

2. Försök komma ihåg hur det var innan du var med om förlusten.

3. Hur känns det nu när du tänker på att du inte längre har det du har förlorat?

Om du känner sorg, försök att förhålla dig till det på ett nyfiket och tillåtande sätt:

- Vad känner du i din kropp? Hur känns det till exempel i bröstet och halsen? Får du tårar i ögonen? Om du får det så låt dem komma. Att gråta kan lindra stress.
- Vilka slags tankar och tolkningar väcker sorgen? Fastna inte i tankarna, utan möt dem med intresse. Släpp sedan dina tankar.
- Vad manar sorgen dig till att göra? Känner du att du vill ha tröst av en närstående? Eller vill du nu göra något helt annat så att du inte behöver möta sorgen?

4. Berätta för dig själv varför känslan av sorg är förståelig. Till exempel: "Självklart är jag ledsen eftersom jag inte längre kan fira högtider med min familj."

5. Försök att släppa sorgen efter ett tag. Elda inte på den och fastna inte heller i den.

6. Om känslan av sorg är outhärdlig, rikta medvetet ditt fokus mot något annat en stund. Gå i bastun eller ta en promenad, ring en vän, spela ett spel eller titta på en film.

7. Repetera övningen då och då.
