



Övning: Lugna ner nervsystemet

Varför?

Genom att lugna nervsystemet kan du frigöra reaktioner som känslor och upplevelser har orsakat i din kropp och ditt sinne.

Hur?

Välj de övningar i listan nedan som passar dig bäst. Du kan göra övningarna när som helst när du känner dig orolig eller avtrubbad. Gör övningarna minst två gånger per dag.

- **Andning i 4–6-rytm:** Andas in medan du räknar till fyra och andas ut medan du räknar till sex. Fortsätt övningen i 3–5 minuter.
 - **5–4–3–2–1-grundning:** Fokusera på stunden: nämn 5 synintryck, 4 beröringar, 3 ljud, 2 dofter, 1 smak.
 - **Muskler i ordning:** Spänn och slappna av de stora muskelgrupperna från huvud till tår. Om du vill kan du göra övningen med hjälp av en ljudinspelning. Gör övningen på en lugn plats där du kan koncentrera dig på att lyssna på inspelningen. Sitt bekvämt eller lägg dig ner.
-
- **Mikro vila:** Slut ögonen i 1-3 minuter. Fokusera din uppmärksamhet på dina fotsulor. Känn hur fötterna pressas ner i golvet.
 - **Naturpromenad:** Ta en lugn promenad på 10-20 minuter. Fokusera på att observera vad du ser, hör, luktar och känner.

