

## VAR MEDVETET NÄRVARANDE I KÄNSLAN (ur DBT-app.se)

### [Rational]

Känslor kommer och går, är flyktiga till naturen och avlöser varandra beroende på vad som händer och hur man tolkar vad man uppmärksammar och upplever.

Genom att spjärna emot och vägra att tillåta vissa känslor ökar intensiteten i obehaget och gör det svårare att hantera upplevelser och situationer.

När du accepterar din känsla utan att trycka bort, hålla kvar eller förvägra den så är det endast den ursprungliga känslan som du behöver uppleva och hantera.

Tänk på känslorna som havet som med sina vågor kommer farande in över stranden. Där står du med vatten upp till magen och vågen kommer farande mot dig. Om du står och spjärrar emot och försöker hålla tillbaka havet så kommer du att spolås över och överväldigas av vågen. Om du istället lätt hoppar upp och följer vågen så kommer vattnet att svepa runt dig och förbi. Flyt på vågen, flyt på den överväldigande känslan - håll inte emot.

*"Du kan inte stoppa vågorna men du kan lära dig att surfa"* - Jon Kabat-Zinn

### [Beskrivning]

Upplev, observera och beskriv din känsla

- \* Uppmärksamma vad du känner - observera själva känslan som den känns i din kropp
- \* Beskriv om du vill vad du upplever - neutralt och faktamässigt.
- \* Namnge känslan och var du känner den i kroppen
- \* Ta ett steg tillbaka, skapa distans till känslan - Du upplever en känsla - Du är inte känslan - Känslan är inte fakta.
  
- \* Öppet sinne - icke värderande - accepterande
- \* Välkomna känslan
- \* Uppmärksamma impuls att agera
- \* Notera impuls att fly, trycka bort, stänga ute känslan men fortsatt att observera
- \* Andas
- \* Var öppen för känslan
- \* Uppmärksamma dömande om dig själv, andra, situationen eller annat.
- \* Låt känslan vara där den är
- \* Känn impulsen som känslan för med sig utan att reagera på den
- \* Låt känslan vara en känsla - en bland många av dina känslor
- \* Acceptera känslan som den är
- \* Öva din villighet att låta känslan vara som den är
- \* Säg till dig själv: just nu är det som det är, det här är just nu, mitt liv just nu är här.

### [Övningstips]

Öva vid olika tillfällen och på känslor med varierande intensitet. Du kan även öva när du upplever en positiv känsla och utforska hur den känns och att vara medvetet närvarande i känslan utan att hålla kvar eller putta iväg.

Bli nyfiken på dina känslor. När du nästa gång upplever smärta, trötthet, tristess, ilska eller ledsenhet, se efter om du kan stanna upp och vara med din känsla - se det som ett övningstillfälle.

