

Övning 1a Att hantera känslor i stunden STOPP-tekniken

När du drabbas av svåra känslor. Använd följande teknik för att hantera dem.

<p>Uppmärksamma den påträngande eller obehagliga tanken, bilden, minnet eller triggern.</p>	<p>Skriv ner din reaktion och alternativa, mer hälsosamma reaktioner i den här kolumnen. Vad fungerar för dig? Vad kommer att hjälpa? Vad kan du säga till dig själv? Vad behöver du komma ihåg för det mesta?</p>
<p>Stop!</p>	
<p>Ta ett djupt andetag</p>	
<p>Observera – beskriv känslorna, bilderna, tankarna kroppsliga sensationer och triggers.</p>	
<p>Pull back / Dra dig tillbaka</p> <p>Få perspektiv. Vad är den större bilden?</p> <p>Ta ett helikopterperspektiv. Är det här sanning eller åsikt? Hur skulle någon annan se på det här? Finns det andra sätt att se det här?</p>	
<p>Practice what works. Gör det som fungerar. Vad är bäst att göra just nu – för mig, för andra, för situationen?</p>	