




Första hjälpen

- när du mår dåligt,
har fastnat i ett känslotillstånd och
tankarna snurrar runt

Kom ihåg att det enda du behöver *göra just nu* är att bli medveten om vad som pågår i ditt inre. När du blivit det kan du börja göra något åt situationen om det behövs. Ibland sker det av sig själv när du riktar uppmärksamheten åt det som är.



Det första du kan göra är att bli *medveten om din andning*. Hur känns den i kroppen? Var känner du den mest? I halsen, i bröstkorgen eller i magen. Är den ytlig eller djup? Det finns inget du behöver göra just nu, annat än att bli medveten om din andning. Ingenting behöver fixas till eller förändras. Ta några sköna, lite djupare andetag. Om du behöver lugna ner dig förlänger du utandningen. Vill du få energi andas du in lite djupare. Gör det medvetet och varsamt utan att tvinga dig till något.

Bli nu *medveten om din kropp*. Skanna igenom den med din uppmärksamhet, från fotsulorna till hjässan. Hur känns kroppen? Gör det ont någonstans? Är du spänd eller avspänd? Kanske känns det olika i olika delar av kroppen. Finns det någon del av kroppen som känns lite stum, avstängd? Återigen, det finns inget som behöver fixas till eller förändras. Andas mjukt medan du går igenom kroppen och bli medveten om hur det känns just nu.

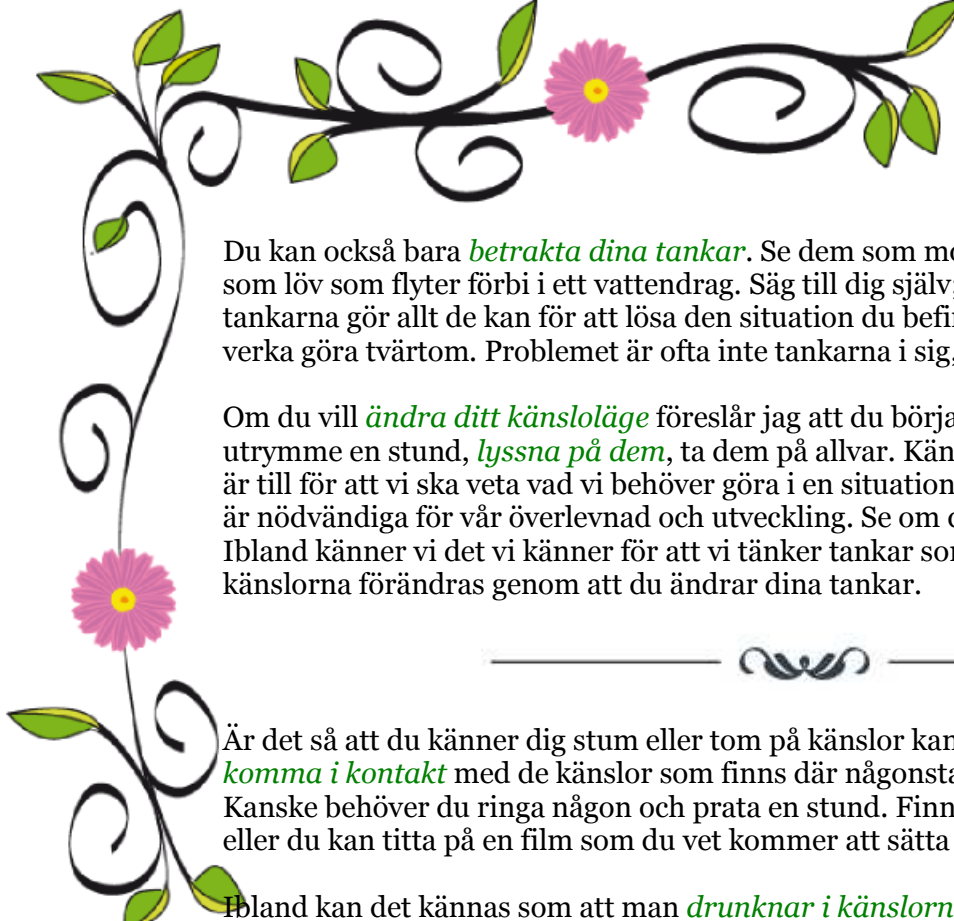
Gå sedan med din *uppmärksamhet till dina känslor*. Är det någon känsla som dominerar? Kanske vet du inte riktigt vad det är du känner. Kanske känner du flera känslor samtidigt. Bli medveten om vad som rör sig inom dig och se om du kan urskilja vad det är för känslor. Låt dem vara som de är just nu. Det är inget du behöver förändra för stunden.

Flytta nu din *uppmärksamhet till dina tankar*. Se om du kan bli medveten om hur dina tankar går just nu. Är det någon tanke som är särskilt högljudd. Är det ett virrvarr av tankar? Är det tankar som du känner igen? Går de kanske bara runt, runt. Iaktta tankarna utan att göra något med dem just nu. Låt dem bara vara.

Ta nu penna och papper och *skriv ner det som du blivit medveten om*. Vad är det för tankar och känslor du bär på just nu. Hur har du det i kroppen. Det här gör det ännu tydligare vad som pågår och du "flyttar ut" det som finns inom dig så att du kan iaktta det och lättare se vad som behövs göras. Läs igenom det du skrivit. Kanske har det förändrats bara genom att du kommit så här långt.

Nu när du har blivit lite mer medveten om vad som pågår i ditt inre kan du *se om det är något du vill eller behöver göra* för att känna dig bättre.

Börja med dina tankar. Det finns tankar som är tärande och det finns tankar som är närande. Tärande tankar får dig att må dåligt. Kanske finns det tankar som att "jag är värdelös", "det är ingen idé". Testa att byta ut dessa tankar mot mer *kärleksfulla tankar*. Säg "jag duger som jag är", "jag älskar mig själv". Även om du inte tror på dem, så gör det ändå. Du förtjänar att bli behandlad med kärlek och respekt. Även av dig själv.



Du kan också bara *betrakta dina tankar*. Se dem som moln på himlen som far förbi, eller som löv som flyter förbi i ett vattendrag. Säg till dig själv; där passerar mina tankar. Vet att tankarna gör allt de kan för att lösa den situation du befinner dig i just nu. Även om de kan verka göra tvärtom. Problemet är ofta inte tankarna i sig, utan att du tror på dem.

Om du vill *ändra ditt känsloläge* föreslår jag att du börjar med att låta känslorna få utrymme en stund, *lyssna på dem*, ta dem på allvar. Känslorna vill berätta något för dig. De är till för att vi ska veta vad vi behöver göra i en situation. De kommer med ett budskap och är nödvändiga för vår överlevnad och utveckling. Se om du kan förstå vad det är de vill säga. Ibland känner vi det vi känner för att vi tänker tankar som inte är särskilt kärleksfulla. Se om känslorna förändras genom att du ändrar dina tankar.

Är det så att du känner dig stum eller tom på känslor kanske du behöver göra något för att *komma i kontakt* med de känslor som finns där någonstans. Vad hjälper dig att känna? Kanske behöver du ringa någon och prata en stund. Finns det någon musik som hjälper dig eller du kan titta på en film som du vet kommer att sätta igång känslöflödet?

Ibland kan det kännas som att man *drunknar i känslorna*. Om du märker att du fastnar i en känsla och det är svårt att komma ur ditt känsloläge, gör något för att bryta det. Till exempel genom att sätta på musik, ringa en kompis, dansa, titta på en film eller gå en promenad. Vad skulle fungera för dig just nu? Vet att ingen känsla varar för evigt.

Det allra viktigaste är att du *låter allt vara som det är en stund och att du möter dig själv med kärlek och omsorg*. Om det är ovant för dig så uppmuntrar jag dig att träna på det. Det kan vara att göra en kopp the åt dig själv och krypa upp i soffan med en filt en stund. Eller be om hjälp, räck ut en hand till någon som gärna vill hålla i den. Du är värd att må bra, även när du mår dåligt.

Nu hoppas jag att du känner dig lite bättre till mods. Om du har mått dåligt länge så tveka inte att söka hjälp.

Steg-för-steg

Bli medveten om din andning
Bli medveten om din kropp
Bli medveten om dina känslor
Bli medveten om dina tankar
Skriv ner det du blivit medveten om
Förändra och/eller betrakta dina tankar
Ge känslorna utrymme en stund, visa omsorg med dig själv.
Om du har fastnat eller känner dig stum, gör något för att bryta ditt känslotillstånd