

En övning i acceptans och ett vänligt förhållningssätt till dig själv, där du riktar din uppmärksamhet på nuet och lär dig iaktta de tankar och känslor som kommer och går. Utan att behöva fastna i dem eller agera utifrån dem.

Du kan använda SOAS när som helst och var som helst.

SOAS står för:

Stanna upp! Sitt eller stå still. Ta kontakt med andningsankaret (eller ta tre djupa andetag)

Observera Vad pågår i dig?

Spänningar i kroppen?
Känslor?
Stresstankar om vad som sker NU?
Om vad som *eventuellt* kan ske sedan? ...

Acceptera situationen som den är. För verkligheten är som den är!

Välj sedan... om du ska

Svara – på något ändamålsenligt sätt? **Eller** om du ska...

Släppa taget?

Och låta det som är? Och... BARA VARA... en stund om det är möjligt.

Öva på SOAS, helst varje dag. Du kommer få lättare och lättare att använda den även när du känner dig stressad.

Se vad du upptäcker!

För att träna in SOAS är sittande meditation det effektivaste sättet. Börja i lugn för att sedan utmana dig själv.

- Ha tålamod att vänta på din vinning.
- Det kommer att ge mer och mer för varje gång du tränar.
- Börja med rätt enkla situationer och jobba dig starkare.

Lycka till! 😊