

## De 3 Förlösande orden

När du får till dig besvärliga tankar  
kan det ta mycket energi och ork.

Det kan vara lätt att fastna minnen av det som varit  
eller att fastna i jobbiga saker som du förställer dig kan hända i framtiden.

För att hjälpa din kropp och knopp

kan du ta till ett enkelt och effektivt verktyg: **3 förlösande ord**

Du återknyter med livet i och omkring dig just i detta nu.

Detta ögonblick.

### **Det som händer i dig**

Din hjärna kan aktiveras i både språkcentrat Brocas area,  
som ju har företräde framför de mesta signaler.

Insula och ”mohawk”-delarna av hjärnan aktiveras.

De har som uppgift att registrera hur det är att vara just du, just nu.

Prefrontala cortex kopplas in och hjälper till att reglera affektnivå och ruminering.

Och vid den taktila beröringen frisätts Deltavågor (0,5-2 Megahertz) som lugnar och läker.

En mycket snabbt och verksamt litet verktyg.

Så här går det till:

Säg till dig själv,

tyst, men så att du själv kan uppfatta det med din hörsel;

Orden:

## Men... just.. nu...

Fyll därefter på med det du just nu fysiskt sysselsätter dig med.

Fyll på med det du ser omkring dig.

Fyll på med det du kan känna med din kropp och dina händer.

Fyll på med det du kan förnimma i lukt och ljud, ljus och värme.

Fyll på med år, årstid, veckodag, tid och väder.

Du kan med fördel stryka dig själv över axlar och armar för att ytterligare förankra dig själv.

Detta är mycket effektivt;

Du har noterat de tankar du haft.

Du bedömer inte.

De tidigare tankarna är inte avfärdade, men läggs åt sidan.

Du finner en medveten närvaro. Åter i nuet.