

Att våga känna är att våga LEVA

1. Stanna upp och andas. Vad händer just nu?
 - ✓ Tankar
 - ✓ Känslor
 - ✓ Vad händer i kroppen
2. Kan jag acceptera att det är så just nu? Om inte, kan jag acceptera att jag inte/ inte helt accepterar att det är så just nu?
3. Andas med den ev. tanken, känslan och vad som händer i kroppen.
4. Vilken tanke, handling skulle få mig (och ev. andra) att må bra just nu. Kan jag tillåta den? Bekräfta genom att ta några andetag.
5. Nytt NU, nya möjligheter att våga leva här och nu med vad som än är.