

Reconnect with Writing - defusing a stressor

övning hämtad från Shakya Kumara
www.briefmindfulness.com

Är det något speciellt i ditt liv du känner dig stressad över, ser som en utmaning eller ett hinder?? Skulle du vilja känna dig mindre stressad och mer säker och trygg i att du kommer kunna hantera situationen så som du önskar?

Här kommer en beskrivning av den övning vi gjorde den 3 december som en del av Work shop runt Mindfulness och Lösningssfokus.

1. Ta ett tomt papper och vik det på mitten, kortsida mot kort sida med öppningen till vänster. Kom i håg att det du kommer skriva på pappret inte behöver delas med någon, detta är något du kan behålla helt för dig själv.
2. Vad skulle du vilja namnge din utmaning/stressor/hinder som du skulle vilja jobba med? Skriv detta högst upp på sidan.
3. Skriv nu ner de fem första tankarna som kommer till dig när du tänker på din utmaning/stressor/hinder.
4. Skriv nu ner 3 till 4 ord som beskriver de känslor som kommer upp runt detta. Lägg nu undan papper och penna och gör följande;

"Reconnect" ca 1 min.

Slut ögonen, notera andningen, uppmärksamma dina fötter, benens position, notera dina axlar, känslan i bröstet och huvudet som balanserar på kotpelaren.

Ställ frågan tyst till dig själv: *-Vad är mitt syfte nu/ vad är viktigt för mig just nu?*

1. Ta på nytt upp pappret, men nu med den tomma sidan upp. Du behöver inte minnas vad du skrev på första sidan. Högst upp på pappret skriver du samma utmaning/stressor/hinder som på första sidan.
2. Skriv nu ner fem tankar som kommer till dig nu samt 3 – 4 ord som beskriver dina känslor nu.
3. Vik upp pappret och jämför de två sidorna med varandra, har det hänt något från sida ett till sida två?? Om något hände, vad i så fall? Beskriv/sammanfatta/reflektera. Hur tänker du runt din utmaning/stressor/hinder nu?