

STOP-øvelsen

STOP-øvelsen er en rigtig god metode til at tage nogle pauser i hverdagen. Og få mere klarhed over hvad der er til stede indeni. Af symptomer, tanker og følelser.

Den kan også være rigtig hjælpsom til at give sig selv lidt mere venlighed. Også i det vigtige arbejde du er i gang med.

Øvelsen har fire trin.

S for **S**top op.

T for **T**ræk vejret

O for **O**bserver

P for **P**rioriter

S'et er du allerede i gang med nu, fordi du er i gang med øvelsen og fordi du er stoppet op med det du var i gang med. På dette første trin, kan du vende fokus mere indad. Enten ved at lukke øjnene eller holde blikket væk fra noget der kan forstyrre.

Det næste trin: Træk vejret. Her, kan du tage kontakt, til din vejtrækning som den er lige nu. Uden at skulle lægge noget til eller trække noget fra. Og så kan du lade din opmærksomhed følge din vejtrækning.

På indånding.

Og på udånding.

Det næste trin handler om at observere. Observere symptomer, tanker, følelser. Og måske en trang til at handle på en bestemt måde. Så start med at mærk om der er nogle symptomer eller en smerte i kroppen der trækker din opmærksomhed et bestemt sted hen.

Og se så om der er nogle tanker lige nu. Måske har der allerede i starten af øvelsen været nogle tanker der fylder for dig. Men prøv at se hvordan det er lige nu. Om der er nogle tanker nu. Hvis der er, så bare notér hvad det er for nogle.

Og så kan du spørge dig selv om der er en følelse til stede lige nu. Det er ikke sikkert, men måske er der en ængstelse, en tristhed, du føler dig måske glad eller rastløs.

Prøv at se om det du kan mærke. De symptomer, tanker eller følelser. Give de dig en trang til at gøre noget bestemt? Altså, handle på en bestemt måde. For eksempel at slukke for øvelsen, bevæge dig på en bestemt måde eller noget helt andet.

Det sidste trin P står for Prioritere. Her kan du lige overveje: Er der nu noget der er mere tydeligt for mig at jeg skal prioritere. Hvad er det jeg skal gøre nu, når jeg afslutter øvelsen.

Er der noget jeg skal gøre de næste fem minutter, eller den næste halve time.

Og så kan du her til sidst takke dig selv for at du her til sidst tog dig tiden til at lave øvelsen og gav dig selv en pause.