



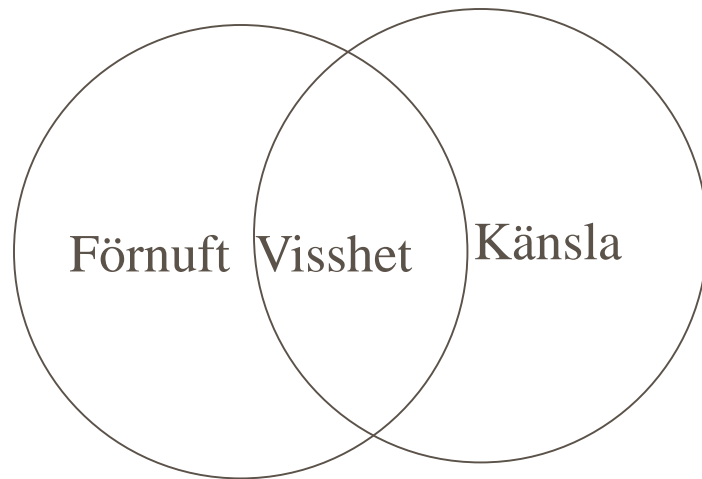
Medveten närvaro

Inom DBT, ”kärnfärdigheter”

- Visshet / Wise mind
- Vad-färdigheter
 - Observera
 - Beskriv
 - Delta
- Hur-färdigheter
 - En sak i taget
 - Var effektiv
 - Inte värdera

Visshet

Wise mind





Observera

- Bara lägga märke till något, t ex egna sinnesintryck, tankar, känslor, beteenden, andra människors beteenden
- Att lägga märke till sina upplevelser utan att försöka undvika dem om de är obehagliga eller hålla kvar dem om de är behagliga



Beskriva

- Att sätta ord på något; sinnesintryck, tankar, känslor, beteenden, händelser
- Hjälpsamt för att se en tanke som ”bara en tanke”, en känsla som ”bara en känsla”



Delta

- Att delta i en situation utan att ha uppmärksamheten riktad mot sig själv
- Att helt ”gå in i” ett skeende, utan att fjärma sig från pågående händelser och samspel med andra
- Att delta uppmärksamt



En sak i taget

- Ägna sig helhjärtat åt det man gör för stunden
- Diska när du diskar, ät när du äter, oroa dig när du oroar dig



Var effektiv

- Gör det som fungerar, utifrån vad situationen kräver, i stället för utifrån hur du tycker att saker och ting borde vara



Inte värdera

- Avstå från att värdera saker i termer av bra-dåligt, rätt-fel, gott-ont
- Fokus på beskrivande av konsekvenser av handlingar och händelser