

# SOAS – ett verktyg mot stress

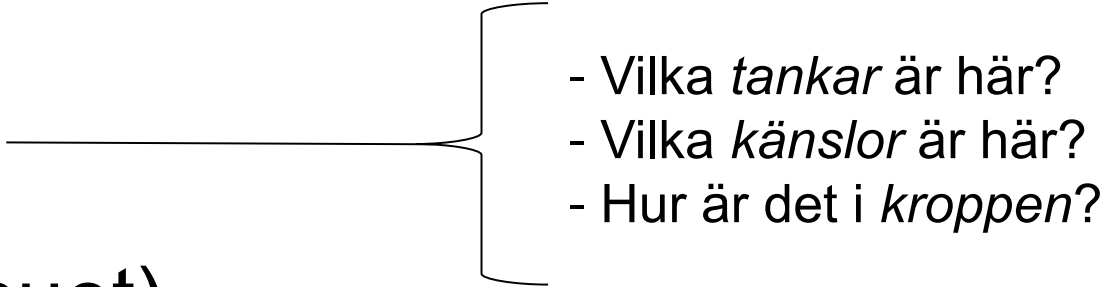
## S

### tanna upp och andas

Koppla ur "autopilot"

## O

### bservera

- 
- Vilka *tankar* är här?
  - Vilka *känslor* är här?
  - Hur är det i *kroppen*?

## A

### ccceptera (nuet)

Tillåtande. Vad som än är här, så får det vara här - *just nu*. Även om jag inte gillar det.

## S

### vara an eller/eller Släpp

**Medvetet val:** *svara an/agera* medvetet på tankar, känslor och kroppsliga reaktioner och/eller *släpp/låt* vara det som inte behöver någon åtgärd och fortsätt sedan med det som är din avsikt.