

SOAS – ett verktyg mot stress

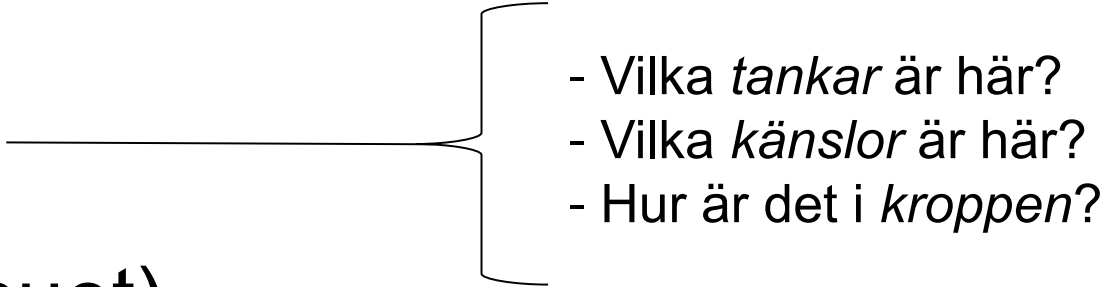
S

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.