

När något inträffar som gör att du tappar fotfästet, när känslor och tankar gör det svårt att hålla fokus, då kan du ta en **P.A.U.S.**

**P**

#### **PAUSA OCH SAKTA NER ANDNINGEN**

Ta några djupa andetag och lägg märke till hur du andas in, och ut. Detta hjälper dig att få kontakt med vad som händer här och nu.

**A**

#### **ANTA OBSERVATÖRSPERSPEKTIVET**

Notera vad du tänker, vad du känner och vad du gör, just i denna stund. Notera hur tankar och känslor far omkring och kan få dig att tappa fokus.

**U**

#### **UPPLEV TANKAR & KÄNSLOR SOM DE ÄR**

Gör lite mer plats för dina tankar och känslor. Ta ett steg tillbaka från dem, och låt dem vara som de är. Du behöver varken hålla fast dem eller skjuta bort dem.

**S**

#### **STAKA UT EN RIKTNING OCH AGERA**

Fråga dig själv vad som är viktigt för dig i livet. Fråga dig hur du skulle agera här och nu, så att du skulle kunna blicka tillbaka på den här stunden och vara stolt.