

Klarhed i hovedet og nærvær.

Tjek ind med dig selv og udvid dine potentialer.

1. **Step.**

Hvordan er tilstanden i min krop?

Træt, søvnig, sulten, fysiske smerter, spændinger, tørstig, trænger jeg til et toiletbesøg, etc.

2. **Step.**

Hvilke tanker har jeg om min tilstand, - hvilke historier kører i mit hoved – hvilke forestillinger bimler jeg med, der gør mig fraværende lige nu?

3. **Step.**

Hvilke følelser og fornemmelser har jeg lige nu i forhold til step 1 og 2? Frygt, bekymringer, frustrationer, vrede, ked af det, sorgfuld, alene, forladt, lukket, stram, ensom, bitter, hævngherrig, skuffet, nedslået, forvirret, magtesløs, stærk, glad, beslutsom, etc.

4. **Step.**

Hvilken adfærd og impulser plejer jeg som regel at udleve i forlængelse af step 1, 2 og 3?

5. **Step.**

Meditér på det du har skrevet og mærk ind i dig selv og din samvittighed.

Spørg dig selv, hvad har jeg i virkeligheden brug for lige nu eller planlægge senere. Hvad er mit sande behov?

Sætte en grænse, sige fra, spise noget, et glas vand, en pause, få en snak med en ven, gå på toilettet, dele noget i gruppen, bede om vejledning eller et godt råd, gå en tur i frisk luft, alene tid, etc.

6. **Step.**

Forpligt dig overfor dig selv at handle på det du skrev i step 5. **Det vil styrke din selvkærlighed og selvrespekt med det samme.**

Gør det til en vane at bruge disse 6 step, til mere klarhed og nærvær.

Kh Karl-Otto