



Konsten att inte hetsa upp sig för småsaker.

Hur skulle det vara om du kunde behålla lugnet lite oftare? Skulle du vilja minska din irritation? Vill du ha tips för att undvika att hetsa upp dig? Jag får ofta frågor kring konsten att inte hetsa upp sig, hur man behåller lugnet, hur gör man för att inte stressa upp sig i olika situationer .

Det handlar om att finna pausknappen (mellan stimuli och respons)

När någon säger och eller gör något som irriterar dig, upprör eller rent ut sagt gör dig förbannad. *Vad händer då?*

Jag tror att vi alla känner igen oss... Du som har barn kan säkert känna igen dig. Du som jobbar med andra människor och har kollegor på jobbet som känner dig väl kan säkert känna igen dig. Dem känner ofta till våra akilleshälar... och vi med, *men ändå...*

- Ibland säger vi saker som vi inte menar.
- Ibland gör vi saker som vi sedan ångrar.
- Ibland hetsar vi upp oss över småsaker.

HITTA PAUSKNAPPEN - SLUTA HETSA UPP DIG

1. **Är det VIKTIGT?** (Vad gör det om 100 år?)

Oftast är det inte det, världen går inte under...

2. **Är det RIKTIGT?** (Hur sant är det? Är det bara ett "tankefoster"?) Vi skapar vår egen verklighet på insidan.

3. **Är det DU** som behöver agera? (Är det ditt ansvar?)

Det finns många "poliser" som ska vara med över allt; lägga sig i, tillrättavisa, ha kontroll...

4. **Är det NU?**

Oftast är du kanske stressad, hungrig, eller bara i "fel" tillstånd?

Och den viktigaste frågan:

5. **VAD skulle det kunna BETYDA ISTÄLLET?**

Kanske betyder det; "se mig", "sluta och kom hit", "jag behöver hjälp"...



Ofta tänker vi inte innan vi handlar. Vi brukar ofta säga "Ta några djupa andetag"... Är det andetagerna som hjälper – NÄ. **Men pausen!**