

Att surfa på sitt sug

"Surfing the urge" enligt Kelly McGonigal

Nedan följer några konkreta steg du kan använda för att surfa på ditt sug.

Stanna upp

- » Ta kontakt med ditt medvetande och lägg märke till vad som triggats igång i kroppen.

Observera

- » Observera ditt sug noggrant.
- » Var sitter det? Hur känns det? Hur stort är det? vilka tankar går genom huvudet? Finns det något illamående? Stramar det i halsen? Svider det i maggropen? Några andra upplevelser?
- » Observera utan att försöka förändra suget eller bli av med det.
- » Undersök sugets alla delar.

Tillåt det

- » Nu har lärt känna suget och vet hur det känns.
- » Tillåt det!
- » "Jag får ha hur mycket sug som helst!" 😊 Le välkomnande åt suget.
- » Stanna upp i det du nu känner i två minuter.
- » Notera eventuella förändringar. Det är vanligt att intensiteten ökar när man inte gör något åt det.

Rid på vågen

- » Se suget som en våg. Intensiteten och kraften kommer att förändras över tid. Precis som en vågrörelse i havet.
- » Se dig själv rida på vågen.
- » Kämpa inte emot men ge inte heller upp. Följ vågrörelsen och tillåt den.
- » Målet är att bryta den automatiska länken mellan suget och det du brukar göra för att bryta påslaget i kroppen. T.ex. äta, röka, dricka eller något annat känsloreglerande beteende.
- » Det får vara precis som det är.

Andningen

- » Du kan ta hjälp av din andning.
- » Följ andetagen in och ut.
- » Dra ned på andningstempot.
- » Andas in, stanna upp, andas ut, stanna upp.

Välj

- » Du kan ge efter för suget och tillfredsställa det. Det är helt ok.
- » Ditt val ska dock vara medvetet och du ska kunna stå för ditt val.
- » Var din egen bästa kompis och säg sådant till dig som du skulle säga till andra som du bryr dig om.

Surfa på samma sätt på varje våg!