

## Sugsurfing

1. Sätt dig bekvämt och försök att slappna av
2. Ta några djupa andetag - rikta din uppmärksamhet mot andingen
3. Fokusera på vad du upplever i kroppen
4. Försök att beskriva ditt sug i detalj. Använd skalfrågor för att få ett ingångsvärde och för att få styrkeförändringar i suget. Återkom till skalfrågorna med jämna mellanrum.
5. Iaktta var i kroppen du upplever din känsla, försök att beskriva den
  - Vandrar den runt?
  - Vilken form?
  - Vilka känslor?
  - Kommer den och går eller är den konstant?

Om du störs av tankar, känslor eller annat...notera detta, hälsa på det och säg adjö, ta några andetag och återför uppmärksamheten till det som händer i kroppen.

Genom att du tar ett utforskande perspektiv blir du en *betraktare* istället för en *konsument*.

Du sugsurfar!