



5. Att möta livet

Fint att se dig tillbaka här!



Ibland har vi förväntningar på att livet ska flyta på smidigt och smärtfritt. Vi vill **alltid må bra**.

Men så ser inte verkligheten ut för de flesta av oss. **Livet** går **upp**, och livet går **ner**.

I den här lektionen kommer du att lära dig mer om hur du kan **möta** det som är **oundvikligt** och **öka** din **förmåga** att **hantera motgångar**.

Lär dig mer om:

- Att möta livet
- Naturlig stress
- Vila i svåra känslor

Du behöver:

- 25 minuter
- Penna och papper

Naturlig stress



Hur mycket vi än planerar och förbereder oss, **kan vi inte undvika svåra händelser**.

Någon vi älskar kommer att dö, någon kommer att såra oss, vi kommer att misslyckas, känna oss vilsna och ensamma.

Och i perioder kan **livet kännas orättvist**. Vi kanske oroar oss över framtiden, eller har svårt att hantera en jobbig situation.

Stress eller smärta från svåra händelser kan ge oss alltifrån irritation till djup sorg.

Känslorna som uppstår - exempelvis ilska eller sorg - är helt **normala reaktioner**. Och känslor i sig själva kan **inte skada** oss. Att öppna upp för svåra känslor och upplevelser kan hjälpa oss att hantera dem.

Delningsfråga: Vad har du för erfarenhet av att öppna upp för svåra känslor?

Exempeltext: Jag har svårt att öppna upp för svåra känslor eftersom jag normalt sett försöker undvika eller skjuta bort dem. Men ibland har jag lyckats öppna upp mig för mina känslor av rädsla och ilska, och då brukar de avta.

Även de mest intensiva känslorna **kommer och går** i vågor. Det är naturligt att starka känslor gör oss oroliga, rädda eller obekväma. Det är också naturligt för oss att vilja fly.

Men att försöka **undvika** eller **kämpa emot** känslor **fungerar** oftast **inte**. Kortsiktigt kan det hjälpa oss för att hantera en akut situation, men på lång sikt kan det hindra oss från att leva våra liv.

Video: Nedtryckta känslor

https://res.cloudinary.com/twenty-ninek/video/upload/q_auto,t_global/v1622478388/HanteraStressAdult/attmotelivet_intro_m7qa5x.mp4

Ibland kanske vi säger till oss själva "*När jag inte känner mig ledsen längre, kommer jag att träffa vänner igen*". Men om vi väntar på att en känsla ska försvinna innan vi gör de saker vi vill, **sätter vi våra liv i pausläge**. Ibland väldigt länge.

En alternativ strategi är att **närma sig våra känslor, öppna upp för dem och ta steg mot det vi tycker är viktigt**.

Video: En känsla av sorg och saknad

https://res.cloudinary.com/twenty-ninek/video/upload/q_auto,t_global/v1622478452/Hantera Stress Adult/attmotalivet_övning_y6wkrf.mp4

Vila i svåra känslor



När vi **öppnar** upp för **svåra känslor** så tappar de ofta taget om våra liv.

Du ska nu få öva på din **förmåga** att **möta svåra känslor**. Det kan hjälpa dig att komma i kontakt med vad du tänker och känner just nu.

Den helande handen

Hitta en avskild plats där du kan sitta i lugn och ro.

Tryck på play-knappen för att börja.

Meditation: <https://storage.googleapis.com/k-org-879a8.appspot.com/audio/courses/83a9946b-af74-4186-8483-330f6d6fa74a/Den-vanliga-handen.mp3>

Skriv ned dina svar.

1. Var i din **kropp** kände du de svåra känslorna?
2. Om du **stannade kvar** i de svåra känslorna, vad hände? Om det var för svårt att öppna upp, var **försvann** du i dina tankar?
3. Hur **kändes** det när du tänkte på att **andra** går igenom liknande svåra saker?

Bra gjort, du har nu avslutat **Att möta livet**.

Du har övat på att **möta** svåra **känslor** och **upplevelser**, vilket ofta är ett mer effektivt sätt att hantera dem än vad undvikande är.

Kom ihåg att **känslor inte kan skada dig**. De kommer att gå över så småningom, oavsett hur starka de är.

Du är nu redo för nästa steg — att dela med din grupp.

Kom ihåg frågorna:

1. **Var** i din **kropp kände** du de svåra känslorna?
2. Om du **stannade kvar** i de svåra känslorna, vad hände? Om det var för svårt att öppna upp, var **försvann** du i dina tankar?
3. Hur **kändes** det när du tänkte på att **andra** går igenom **samma** svåra saker?