

## Rolig vejrtrækning



**Trin 1 - Når du føler dig overvældet, så ”tryk på pauseknappen”.** Det er bedst, at du bliver i situationen, men giv dig selv et øjeblik til at få ro på.



**Trin 2 - Mind dig selv om, at følelser ikke kan skade dig, og at følelsen gradvis vil forsvinde.** Selv følelser, der er store, stærke og skræmmende, vil blive mindre med tiden.



**Trin 3 - Tag nogle lange, langsomme, rolige vejrtrækninger ind gennem næsen og ud igennem munden.** Bliv ved med stille og roligt at trække vejret ind og ud i et tempo, som er behageligt for dig, mens du tæller til 3.



**Trin 4 - Fortsæt med at trække vejret langsomt, indtil du føler dig lidt mere rolig og i stand til at fortsætte med det, du var i gang med.** Ret din opmærksomhed imod det, du skal gøre, og fortsæt med at gøre det.