|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Medveten Närvaro** |  | **Känsloreglering** |  | **Stå ut i Kris** |  | **Relationsfärdigheter** |  |
| **Stanna upp**  ***Stop to reflect***  **قف** |  | **Uppmärksamma att jag känner en känsla**  ***Notice that I am feeling something***  **لاحظ أني أشعر بإحساس** |  | **stå ut istället för att agera på känsla**  ***persevere instead of acting on emotion***  **المثابرة بدلا من التصرف على العاطفة** |  | **Försökt välja goda relationer**  **t*ry to choose good relationships***  **حاول أن تختار علاقات جيدة** |  |
| **Observera och beskriva vad som händer i mig eller runtomkring mig**  ***Observe och describe what is going on within me and around me***  **مراقبة ووصف ما يحدث في داخلي أو ما حولي** |  | **Ge känslan ett namn - arg, ledsen etc**  ***Give the feeling a name - anger, sadness…***  **أعط هذا الشعور اسمًا - غاضب، حزين، إلخ** |  | **distraherat mig på olika sätt**  ***use distraction***  **لقد شتت انتباهي بطرق مختلفة** |  | **Validerat andra, i ett samtal eller bara tyst för dig själv**  **Validate others, in a conversation or silently to yourself**  **يقيم الآخرين في محادثة أو احتفظ بها لنفسك** |  |
| **Delta - att delta med fokus på aktiviteten**  ***Participate - with focus on the activity***  **المشاركة - ان**  **تشارك مع التركيز على النشاط** |  | **Validera känslan - så klart jag känner mig, inte konstigt etc**  ***Validate your feeling - of course I feel this way…***  **يقيم الشعور - بالطبع لا أشعر انني غريب** |  | **lindrat på olika sätt för att ta hand om mig**  ***self comfort to take care of myself***  **خفف أو لطف بطرق مختلفة للعناية بي** |  | **Använt Mål - Relation - Självrespekt**  ***Use the “ Goal - Relationship - Self respect”***  **الهدف المستخدم - العلاقة - احترام الذات** |  |
| **Uppmärksamma dömande tankar**  ***Notice judgemental thoughts***  **لاحظ الأفكار التى تتحكم بك** |  | **Acceptera att känslan finns**  ***Accept the feeling***  **تقبل أن هذا**  **الشعور موجود** |  | **Acceptera det som är svårt**  ***Accept what is hard***  **قبول ما هو صعب** |  | **Försökt öka din självrespekt**  ***Try to increase your self respect***  **حاول زيادة احترامك لذاتك** |  |
| **Att göra en sak i taget**  ***Do one thing at a time***  **القيام بشيء واحد في كل مرة** |  | **Tillåta känslan att finnas**  ***Allow the feeling to exist in you***  **السماح للشعور ان يظر** |  |  |  | **Ökat eller minskat din intensitet i att säga nej eller be om något**  ***Increase or decrease your intensity to ask for something or to say no***  **زيادة أو تقليل حدة قول لا أو طلب شيء ما** |  |
| **Vara effektiv - göra det som funkar bäst i stunden**  ***Be effective - do what works best right now***  **كن فعالاً – افعل ما هو الأفضل في الوقت الحالي** |  | **Upptäcka känslan tidigare än jag brukar - dvs den har inte hunnit bli lika stark**  ***Notice the feeling earlier than I used to do - not as high up on the curve***  **اكتشاف الشعور في وقت أبكر مما أفعل عادة - أي أنه لم يكن لديه الوقت ليصبح بنفس القوة** |  |  |  |  |  |
| **Uppmärksamma när mitt fokus lämnar nuet - jobba mig tillbaka i nuet**  ***Notice when my focus wander off from the present***  **لاحظ عندما يترك تركيزي الحاضر - اشتغل على نفسي لأرجع إلى الحاضر** |  | **Handlat tvärtemot känslan - tex rädsla**  ***Act in the opposite way - for example Fear***  **تصرف ضد الشعور - على سبيل المثال الخوف** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |