|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |