**Medveten Närvaro**

**Stanna upp**

*Stop to reflect*

**قف/ تريث**

 **توقف للتفكير**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Observera och beskriva vad som händer i mig eller runtomkring mig**

***Observe och describe what is going on within me and around me***

**راقب وصف ما يحدث في داخلي أو ما حولي**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Delta - att delta med fokus på aktiviteten**

***Participate - with focus on the activity***

**المشاركة - ان**

 **تشارك مع التركيز على النشاط**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***Uppmärksamma dömande tankar***

***Notice judgemental thoughts***

**انتبه للأفكار التي تُصدر أحكاماً**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Att göra en sak i taget**

***Do one thing at a time***

**القيام بشيء واحد في المرة الواحدة**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Vara effektiv - göra det som funkar bäst i stunden**

***Be effective - do what works best right now***

**كن فعالاً – افعل ما هو الأفضل في اللحظة الحاليه**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Uppmärksamma när mitt fokus lämnar nuet - jobba mig tillbaka i nuet**

***Notice when my focus wander off from the present***

**لاحظ عندما يبتعد تركيزي عن الحاضر - واعمل على إعادته إلى اللحظة الحالية**

**Känsloreglering**

**Uppmärksamma att jag känner en känsla**

*Notice that I am feeling something*

**لاحظ أني أشعر بشعور ما**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ge känslan ett namn - arg, ledsen etc**

*Give the feeling a name - anger, sadness…*

**أعط هذا الشعور اسمًا - غاضب، حزين، إلخ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Validera känslan - så klart jag känner mig, inte konstigt…**

 *Validate your feeling - of course I feel this way…*

**قيم الشعور - صَدِّق مشاعرك – من الطبيعي أن أشعر هكذا، ليس غريبًا**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Acceptera att känslan finns**

 *Accept the feeling*

**تقبل أن هذا**

**الشعور موجود**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**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*

**لاحظ الشعور في مراحله المبكرة، قبل أن يتصاعد كثيرًا**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Handlat tvärtemot känslan - tex rädsla**

*Act in the opposite way - for example Fear*

**أتصرف عكس ما تشعر به – على سبيل المثال، مواجهة الخوف بدلًا من الهروب**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Stå ut i kris**

**stå ut istället för att agera på känsla**

*persevere instead of acting on emotion*

**التحمّل والمثابرة بدلًا من التصرّف بناءً على الشعور**

 **(الصمود دون الانجراف وراء المشاعر)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**distraherat mig på olika sätt**

*use distraction*

 **أشتت انتباهي بطرق مختلفة**

**(استخدم التشتيت لصرف انتباهك عن الشعور)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**lindrat på olika sätt för att ta hand om mig**

 *self comfort to take care of myself*

**قمتُ بتخفيف الشعور بطرق مختلفة للعناية بنفسي**

**(واسيْت نفسي بطرق مختلفة للاعتناء بها)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Acceptera det som är svårt**

*Accept what is hard*

**قبول ما هو صعب**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Relationer**

**Försökt välja goda relationer**

t*ry to choose good relationships*

**حاول أن تختار علاقات جيدة**

**(سعيت إلى إحاطة نفسي بعلاقات صحية وإيجابية)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Validerat andra, i ett samtal eller bara tyst för dig själv**

 *Validate others, in a conversation or silently to yourself*

**قُمت بتقدير وتفهم مشاعر الآخرين، سواء في حديث معهم أو بصمت في داخلي**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Använt Mål - Relation - Självrespekt**

 *Use the “ Goal - Relationship - Self respect”*

**استخدم الهدف - العلاقة - احترام الذات**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Försökt öka din självrespekt**

*Try to increase your self respect*

**حاول زيادة احترامك لذاتك**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Stått upp för mig själv genom att beskriva, förklara, förhandla mm.**

*Stood up for myself by describing, explaining, negotiating, etc*

**دافعت عن نفسي من خلال الوصف، الشرح، التفاوض، وغيرها**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Använt dialektiskt tänkande - två åsikter kan vara sanna, vi kan båda ha rätt**

*Used dialectical thinking – two perspectives can be true, we can both be right*

**استخدمتُ التفكير الجدلي – يمكن أن يكون رأيان صحيحين، يمكن أن نكون نحن الاثنان على حق**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**