



Yogiriet

FRÅN REAKTIV TILL MEDVETEN

Ansvar i balans



KOPPLA AVSVAR TILL BALANS OCH NÄRVARO

Att öva radikalt ansvar och koppla det till nervsystemsreglering innebär att arbeta med både medvetenhet och handling, samtidigt som du balanserar kroppens reaktioner på stress och utmaningar. Här är några praktiska steg för att integrera de två:

1. Börja med medvetenhet om dina reaktioner

Vad det handlar om: Radikalt ansvar börjar med att känna igen dina egna känslor och reaktioner utan att skuldbelägga andra.

Nervsystemsreglering hjälper dig att stanna upp och observera vad som händer i kroppen när du känner stress, ilska eller skuld.

Övning:

När du märker att du blir triggad, ta ett djupt andetag och fråga dig själv:

- "Vad känner jag just nu, både fysiskt och känslomässigt?"
- "Vad handlar denna känsla om, och hur kan jag agera ansvarsfullt istället för reaktivt?"

2. Reglera innan du reagerar

Vad det handlar om: Istället för att reagera impulsivt, använd nervsystemsreglering för att lugna kroppen och komma i ett tillstånd där du kan tänka klart. När du är i balans blir det lättare att ta ansvar för dina val.

Övning:

- Prova en enkel andningsövning: Andas in på fyra sekunder, håll andan i fyra sekunder, andas ut på sex sekunder och vila i fyra sekunder innan nästa andetag. Upprepa detta i minst tre cykler.
- Lägg märke till hur kroppen förändras när du andas långsamt och medvetet. Säg sedan till dig själv: "Jag kan välja hur jag vill svara på detta."



3. Identifiera dina val

Vad det handlar om: Radikalt ansvar innebär att se vilka val du har i en given situation, även när det känns som om det inte finns några.

Nervsystemsreglering hjälper dig att stanna i nuet och inte fastna i tankar om "borde" eller "måste".

Övning:

När du står inför en svår situation:

- Fråga dig själv: "Vad kan jag göra just nu som ligger inom min kontroll?"
- Skapa en liten handling som känns meningsfull, även om den är enkel, som att uttrycka en gräns, ta en paus eller välja att gå vidare utan att älta.

4. Bygg tålamod genom att möta obehag

Vad det handlar om: Att ta ansvar kan kännas utmanande, särskilt när du möter obehagliga känslor som skuld eller skam.

Nervsystemsreglering hjälper dig att stanna i dessa känslor utan att dras med av dem.

Övning:

- När du känner obehag, sätt dig bekvämt och placera en hand på bröstet och en på magen. Lägga märke till var känslan sitter i kroppen. Andas djupt och säg till dig själv: "Det här känns jobbigt just nu, men jag är trygg och kan hantera det."



5. Reflektera över ditt ansvar dagligen

Vad det handlar om: Nervsystemsreglering och radikalt ansvar blir lättare med regelbunden reflektion. Genom att skriva ner eller tänka på dagens händelser kan du identifiera situationer där du tog ansvar – eller där du kunde ha gjort annorlunda.

Övning:

Avsätt fem minuter varje kväll och ställ dig själv dessa frågor:

- "Vad tog jag ansvar för idag?"
- "Hur hanterade jag mina känslor och reaktioner?"
- "Vad vill jag göra annorlunda imorgon?"

VARFÖR DETTA FUNGERAR

Nervsystemsreglering hjälper dig att vara närvarande och att agera från ett tillstånd av lugn och balans, snarare än från stress eller rädsla. När ditt nervsystem är i balans är det lättare att reflektera över dina val och ta ansvar för hur du agerar, vilket i sin tur leder till mer medvetna beslut och en känsla av inre frihet.

