

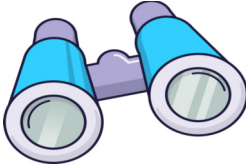
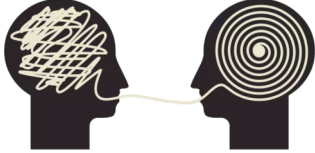



## Heildarmyndin

<p>Stopp</p> 	<p>Andaðu rólega</p> 	<p>Taktu eftir</p> 	<p>Stígðu til baka sjáðu heildarmyndina</p> 	<p>Gerðu það sem virkar</p> 
<p>Stopp - Hægðu á.</p>	<p>Andaðu djúpt nokkrum sinnum.</p>	<p>Hvað er að gerast? Hvað er ég að hugsa? Hvernig líður mér? Hvernig líður mér í líkamanum? Hvert beini ég athyglinni?</p>	<p>Reyndur að sjá aðstæður eins og áhorfandi sé að horfa á fótboltaleik. Er ég mögulega ekki að sjá aðstæður raunsætt – er ég að ýkja eitthvað upp? Hvaða ráð gæfi ég öðrum í sömu stöðu? Hversu mikilvægt er það sem er að gerast núna? En eftir 6 mánuði?</p>	<p>Hvað væri hjálplegast að gera núna? Hvað gæti ég gert núna sem myndi leysa málið að einhverju leyti og hjálpa mér að líða betur?</p>