

# BOOST-kort till alla

Varsågod att ta ett kort och ett hjärta.

Tanken är att du ska ha med dig kortet eller sätta upp det på något strategiskt bra ställe så att du varje dag lätt kan påminna dig om det som står på kortet.



Hjärtats fyra pärlor symboliserar två saker:

- 1) de fyra existensiella rummen eller livslägena som Förändringens Fyra rum handlar om. Nöjdhet, Censur, Förvirring och Inspiration - lägen och tillstånd som vi alla befinner oss i under olika tidsperioder.
- 2) de fyra steg som i Mindfulness är SOAS - en medveten strategi att handskas med känslor av stress. De fyra bokstäverna står för följande:

**S = Stanna** upp. Stå still eller sätt dig ner en stund

**O = Observera** verkligheten - inte din tolkning av den

**A = Acceptera** det som händer

**S = Svara** på det som sker och ta itu med utmaningen eller Släpp taget om det du inte kan förändra.

Lycka till och må väl!