

## Smerteinfo

### Stop op.

Prøv at stoppe den aktivitet, som du er i gang med.

### Træk vejret.

Se om du kan gøre din vejtrækning langsom og dyb. Gør dette tre gange.

### Observer.

Prøv nu at observere dig selv, din krop, dine tanker, dit humør og dine omgivelser.

### Prioriter.

Til sidst kan du prioritere, hvad du vil vælge at gøre nu.

S

T

O

P

