



Övning: Fysiska känningar

Egenvårdsprogrammet för sömnlöshet

Mål

Du lär dig att iaktta och känna igen dina känslor. På så sätt kan du också bättre känna igen de känslor som är förknippade med sömnlöshet.

Anvisning

Denna övning har två delar.

Fundera på och skriv ner svaren på frågorna i den första delen som gäller hur det känns i din kropp.

I den andra delen namnger du de känslor som ligger till grund för kroppsliga förnimmelser. Använd en känslolista som hjälp.

Första delen: Kroppsförnimmelser

Stanna nu upp för ett ögonblick där du är och fundera på var och en av punkterna nedan en stund:

- Hur känns känslan som just nu finns i kroppen?
- Känner du spänning i bröstet, en klump i magen eller stelhet i axlarna?
- Har du svårt att andas? Känns din andning på något sätt annorlunda
- Känns det svårt att andas lugnt och djupt?
- Är det svårt för dig att stanna upp och känna efter hur du mår?

Mina kroppsförnimmelser



Andra delen: Känslor

När du har lagt märke till var i kroppen du känner förnimmelsen, fokusera din uppmärksamhet på den:

- Ökar den eventuella förnimmelsen när du riktar din uppmärksamhet mot den?
- Förändras takten eller djupet i din andning?
- Märker du något annat?

Vilken känsla kan det vara frågan om? I listan kan du se namnen på olika känslor. Är det någon av dessa eller något helt annat?

- Välbehag
- Kärlek
- Medlidande
- Längtan
- Förakt
- Avsky
- Besvikelse
- Ensamhet
- Tacksamhet
- Förvåning
- Samhörighet
- Panik
- Depression
- Entusiasm
- Irritation
- Säkerhet
- Glädje
- Sorg
- Hat
- Skuld
- Rädsla



Min känslölista