



Övning: Känslogdagbok

Mål

Du känner igen dina tankar och känslor och lär känna dem bättre.

Anvisning

För en känslogdagbok i några dagar. Anteckna situationer där olika jobbiga känslor uppstår. Känslorna kan kännas vaga eller skrämmande till en början. När du antecknar dina känslor lär du känna dem och vänjer dig samtidigt vid dem.

Redan att namnge en känsla hjälper dig att få lite distans till den och lugna ner den. När du lär dig att titta på dina känslor på avstånd ser du också fler alternativ för hur du kan reagera på dem.

Känslogdagbok

Dag och tid	Situation	Känsla (beskrivet med enstaka ord)



Vad gjorde du för iakttagelser?

Var det lätt eller svårt att identifiera känslorna? Vilken typ av situationer mådde du bra i? Och i vilka situationer fick du jobbiga känslor?