



# Övning: Identifiera känslor och tillåtande sätt att möta dem

## Egenvårdsprogrammet för utmaningar i kompisrelationer

---

### Mål

Du lär dig att identifiera dina känslor och att möta dem på ett tillåtande sätt.

### Anvisning

Genom att sätta namn på känslor och observera dem på ett tillåtande sätt blir det ofta lättare att märka att känslorna inte är farliga eller outhärdliga. Känslor kommer och går också i sin egen tid.

Man får bättre grepp om känslorna när man förknippar dem med situationerna där de uppstår.

---

## Fundera på en tidigare jobbig situation

- Vilken typ av känslor upplevde du?
- Kan du sätta namn på en känsla?
- Var i kroppen känns den?
- Om den hade en färg och form, hur skulle den se ut?
- När du fortsätter att andas i lugn takt, får känslan olika nyanser eller styrkor?
- Identifierar du vilken typ av agerande som känslan leder dig till?

Om känslan som du upplever är svår kan du prova att lägga din högra hand på ditt hjärta och känna hur din hand skyddar dig. Fortsätt att andas lugnt ett tag så att magen rör sig.

Berättar din känsla om något behov just nu? Eller påminner den om en tidigare händelse?

Gör övningen i fortsättningen när du ställs inför utmanande situationer. Vid behov kan du gå undan ett tag. Du kan också undersöka känslorna direkt efter en jobbig situation.

Försök dock att återvända till situationerna. Kan du låta känslan vara med dig och ändå agera som du vill?



## Psykporten.fi

Vilken typ av känslor upplevde du i den jobbiga situation som du kom ihåg? Skriv ner så många känslor eller sinnebilder som du kan komma på.