



Övning: Skriv ner din lugnande tanke

Varför?

Du har lugnande tankar som du kan använda i svåra situationer.

Hur?

Tänk på tankar eller bilder som passar dig och som du kan komma ihåg regelbundet. Så här lär du dig att använda dem i besvärliga situationer.

Exempel

"Det är ingen fara" eller "känslor går om".

Skriv ner dina egna lugnande tankar