



Övning: Lugna ner dig med hjälp av sinnen

Varför?

Du lär dig att lugna dig själv med hjälp av dina sinnen.

Hur?

Att lugna sig själv är att trösta sig själv och vara mild och snäll mot sig själv.

I en ångestfylld situation kan man lugna ner sig själv med hjälp av olika sinnen. Då kan man fokusera på medveten observation och utan att döma med hjälp av just det sinnet.

Tänk nu på dina egna sätt att lugna ner dig. Läs ovan om de olika sinnen och hur du lugnar ner dig med dem. Överväg att använda någon av dessa metoder. Du kan också komma på andra sätt.

Mina sätt att lugna ner mig