



# Kartläggning: På vilket sätt är mitt nervsystem sensibiliserat?

---

## Varför?

Du granskar och lär dig att identifiera vakenhetsnivån i din kropp. På så sätt kan du lära dig att påverka den, och därmed påverka ditt välbefinnande.

## Hur?

Fundera på om du har symtom som skulle kunna bero på en sensibilisering av nervsystemet.

Kryssa för de symtom som passar in på dig. Du kan skriva ner fler symtom i svarsfältet.

- svårt att slappna av eller varva ner
- sömnsvårigheter
- matsmältningsproblem
- sänkt stresstålighet
- rastlöshet
- koncentrationssvårigheter
- muskelspänning

Andra symtom, vilka?