



# Övning: Identifiera hur känslorna tar sig uttryck i din kropp

---

## Varför?

Du granskar dina känslor och lär dig att identifiera dem samt låta dem hjälpa dig att hantera och acceptera dem. På så sätt kan du minska den alltför stora påfrestning som dina känslor orsakar.

## Hur?

Skriv ner eller rita var i din kropp följande känslor känns.

Försök beskriva var och hur i kroppen känslan känns så exakt som möjligt. Beskriv också ifall känslan utgår från en fysisk punkt och slutar i en annan.

---

Beskriv följande känslor:

- glädje
- spänning
- sorg
- hat
- rädsla
- ångest
- uttråkning
- nöjdhet
- lycka
- kärlek
- tillgivenhet
- besvikelse
- nyfikenhet
- skam

I vilken del av din kropp känns de olika känslorna?

T.ex. "Glädje – i huvudet, halsen, hjärttrakten, tårna. Spändhet – börjar i magen, fortsätter upp i halsen och åker ut i armar och ben."