



Övning: Metoder för att förbättra känsloregleringsförmågan

Varför?

Du lär dig metoder som kan hjälpa dig att må bättre samt stå ut med svåra känslor.

Hur?

Läs övningarna nedan. Välj ut de du vill prova på. När du gör övningarna kan du också fokusera på att bli medveten om att du är en del av naturen.

Du kan spara de övningar som du gillar och som fungerar för dig.

- Gå en liten bit eller gå på plats. Känn marken under fötterna. Räkna samtidigt långsamt ner från 20 i tankarna.
- Inta en bekväm ställning. Fokusera en stund på kroppens förnimmelser och andningen. Lägg märke till de områden i kroppen där du känner dig spänd, rastlös eller ångestfylld. Andas långsamt in och ut ca 20 gånger mot de ställen där du känner obehag. Låt andningen flöda och få dig att må bättre.
- Stryk med din dominanta hand din andra arm lugnt men bestämt, såsom när en omtänksam förälder lugnar sitt ängsliga barn.
- Ring eller skicka ett meddelande till en vän eller en närstående och berätta hur du känner. Berätta till exempel att du känner ångest och frustration över miljöns nuvarande tillstånd. Berätta att du måste få säga det högt till någon som förstår.
- Gör en andningsövning: Andas långsamt i egen takt i cirka 2 minuter. Räkna lugnt till 4 när du andas in och till 6 när du andas ut.
- Förankra din kropp i det här ögonblicket och den omgivning du befinner dig i. Känn underlaget, som du sitter eller står på, mot din kropp. Ta ett hårt tag om stolens armstöd eller luta dig mot en vägg, ett träd eller ett annat stöd. Koncentrera dig några sekunder på att känna hur underlaget stöder och bär dig.
- Gör en rörelse som kräver muskelstyrka, till exempel armhävningar eller knäböj. Gör 2×10 uppreningar. På så sätt kan du öka på blodcirkulationen. Denna övning lämpar sig för när man känner sig överaktiverad och även ibland om man känner sig underaktiverad.
- Gå ut. Observera vilka förnimmelser du upplever utomhus genom syn-, känsel- och hörselsinnet. Lägg märke till tre olika saker du känner i eller på kroppen, tre olika saker du ser och tre olika saker du hör.
- Skriv ett vänligt brev till dig själv. Skriv på ett likadant sätt som om du skulle skriva till en vän som du bryr dig om. För fram tre saker i brevet som visar att du accepterar dig själv samt hyser värme och omsorg om dig själv. Läs senare brevet högt för dig själv.
- Skriv uppmuntrande och vänliga ord till dig själv på en minneslapp. Läs dem högt. Du kan till exempel skriva: Jag är värdefull precis så här, som jag är. Det räcker att jag gör så mycket som jag just nu orkar. Jag är en del av en gemenskap som gör gott. Jag är värd att få stöd och hjälp, och jag får ta emot stöd.