



Övning: Känn igen dina känslor

Varför det är bra att göra övningen?

Du lär dig att känna igen dina känslor. Du lägger märke till i vilka situationer en känsla uppstår och var i din kropp den känns.

Du lär dig vilka situationer som väcker olika känslor hos dig. Du hittar metoder som du kan använda för att påverka hur du känner.

Hur gör man övningen?

Här nedan har vi gjort en lista med olika känslor. Tänk tillbaka på en situation där du har upplevt den känslan. Följ sedan instruktionerna. Fundera på känslan enligt instruktionerna.

Föreställ dig att du är en upptäcktsresande från rymden. Du vet ingenting om människors känslor. Du måste alltså rationellt lista ut hur känslor fungerar.

Glädje





Tänk på en situation där du tror att du har upplevt glädje. Fundera först på hur du vet att du kände glädje. Hur kändes känslan i ditt psyke och i din kropp? Var i din kropp kändes den?

Exempel: Jag upptäckte att jag var glad, eftersom jag hade ivriga tankar. Det pirrade i kroppen.

Försök avgöra vilken situation som väckte denna glädje.

Exempel: Jag tror att jag blev glad för att jag hade hört en intressant sak som handlade om mitt fritidsintresse.





Försök sedan avgöra vilket beteende känslan av glädje ledde till.

Exempel: Glädjen ledde till att jag pysslade på hela dagen med mitt fritidsintresse.

Ångest

Tänk tillbaka på en situation där du tror att du har upplevt ångest. Fundera först på hur du vet att du kände ångest. Hur kändes känslan i ditt psyke och i din kropp? Var i din kropp kändes den?

Exempel: Jag märkte att jag hade ångest eftersom jag var orolig för så många saker. Jag hade ett tryck över bröstet. Jag ville inte åka hemifrån.





Försök avgöra vilken situation som väckte denna ångest.

Exempel: Jag tror att jag var orolig eftersom jag fick reda på att vi ska åka på en resa imorgon. En resa betyder att det finns mycket som är okänt på förhand. Allt möjligt jobbigt kan hända.

Försök sedan avgöra vilket beteende känslan av ångest ledde till.

Exempel: Jag ville inte göra någonting på hela dagen. Jag stannade hemma. Ingenting kändes kul.

Besvikelse

Tänk tillbaka på en situation där du tror att du har upplevt besvikelse.

Fundera först på hur du vet att du kände besvikelse. Hur kändes känslan i ditt





psyke och i din kropp? Var i din kropp kändes den?

Exempel: Jag märkte att jag var besviken eftersom jag kände mig arg och ledsen.
Min kropp kändes tung. Ingenting kändes kul.

Försök avgöra vilken situation som väckte denna besvikelse.

Exempel: Jag blev besviken eftersom jag hörde att ett evenemang som var viktigt för
mig ställdes in. Jag blev besviken eftersom jag verkligen hade velat delta i
evenemanget.





Försök sedan avgöra vilket beteende känslan av besvikelse ledde till.

Exempel: Jag anklagade andra för att evenemanget hade ställts in.

Nöjdhet

Tänk tillbaka på en situation där du tror att du känt dig nöjd. Fundera först på hur du vet att du kände dig nöjd. Hur kändes känslan i ditt psyke och i din kropp? Var i din kropp kändes den?

Exempel: Jag märkte att jag var nöjd eftersom jag var helt avslappnad i kroppen. Allt kändes bra.





Försök avgöra vilken situation som väckte denna nöjdhet.

Exempel: Jag var nöjd eftersom jag var på stugan och det var lov. Det fanns ingenting som stressade mig.

Försök sedan avgöra vilket beteende känslan av nöjdhet ledde till.

Exempel: Jag hade tålamod med min lillasyster. Vi gick tillsammans till stranden.

