



Övning: Hantera starka känslor och reaktioner

Varför?

När en stark känsla eller reaktion uppstår kan situationen kännas övermäktig. Att identifiera och sätta ord på känslan kan i sig redan förbättra måendet.

Hur?

Följ instruktionerna nedan.

1. Identifiera din känsla

Vad handlar det om? Vilka känslor upplever du? Kom ihåg att alla känslor är tillåtna. Ingen känsla är "fel".

Svara i tankarna eller skriv ner nedan.





Om det är svårt för dig att sätta ord på dina känslor, undersök kroppens reaktioner.

- Känner du tyngd, rastlöshet eller spänning i kroppen?
- Var i kroppen känns det starkast?
- Förändras ditt mående i vissa situationer, till exempel när du är ensam eller på kvällarna?

Exempel:

- Hjärtklappning kan hänga samman med spänning eller rädsla.
- Muskelspänningar och smärta kan hänga samman med oro eller irritation.
- En tung eller kraftlös känsla kan hänga samman med sorg eller utmattnings.

Koppla sedan samman kropp och sinne. Fundera:

- Vad tänker du samtidigt som du känner en reaktion i kroppen?
- Är känslan bekant från någon tidigare situation?

