



Övning: Fysiska känningar

Varför?

Du lär dig att iaktta och identifiera dina känslor. På så sätt kan du också bättre identifiera de känslor som är förknippade med sömnlöshet.

Hur?

Denna övning har två delar.

Fundera på och skriv ner svaren på frågorna i den första delen som gäller hur det känns i din kropp.

I den andra delen namnger du de känslor som ligger till grund för kroppsliga förnimmelser. Använd en känslolista som hjälp.

1. Kroppsförnimmelser

Stanna nu upp för ett ögonblick där du är och fundera på var och en av punkterna nedan en stund:

- Hur känns känslan som just nu finns i kroppen?
- Känner du spänning i bröstet, en klump i magen eller stelhet i axlarna?
- Har du svårt att andas? Känns din andning på något sätt avvikande?
- Känns det svårt att andas lugnt och djupt?
- Är det svårt för dig att stanna upp och känna efter hur du mår?





Mina kroppsörnimmelser

Skriv här

2. Känslor

När du har lokaliserat var i kroppen du känner förnimmelsen, fokusera din uppmärksamhet på den:

- Ökar den eventuella förnimmelsen när du riktar din uppmärksamhet mot den?
- Förändras takten eller djupet i din andning?
- Märker du något annat?

I listan kan du se namnen på olika känslor. Är det någon av dessa eller något helt annat?





Vilken känsla kan det vara frågan om?

- ☐ välbehag
- ☐ kärlek
- ☐ medlidande
- ☐ längtan
- ☐ förakt
- ☐ avsky
- ☐ besvikelse
- ☐ ensamhet
- ☐ tacksamhet
- ☐ förvåning
- ☐ samhörighet
- ☐ panik
- ☐ depression
- ☐ entusiasm
- ☐ irritation
- ☐ trygghet
- ☐ glädje
- ☐ sorg
- ☐ hat
- ☐ skuld
- ☐ rädsla
- ☐ ångest
- ☐ stress
- ☐ utmattning
- ☐ trötthet
- ☐ stolthet
- ☐ avslappning
- ☐ framgång
- ☐ längtan efter närhet
- ☐ skam
- ☐ spänning
- ☐ desperation

