



Övning: Själviakttagelse

Varför?

Det tidigare inlärd dagboksarbetet fördjupas. Du lär dig också att bättre strukturera dina tankar och känslor.

Hus?

Välj en situation som kändes besvärlig. Studera situationen närmare genom att svara på punkterna nedan.

Situation: Var var du? Vad gjorde du? När hände detta?

T.ex. vaken i sängen klockan 02.





Hurdana tankar om sömn, sömnlöshet eller trötthet väckte situationen?

T.ex. Jag kommer inte att kunna sova i natt heller.

Vilka känslor kände du (känslans intensitet 0-100 %)?

T.ex. Ängest 80 % och ilska 60 %.





Vilka kroppsliga känslor kände du?

T.ex. Stelhet i nacken och svårt att andas.

Vad gjorde du?

Jag rullade runt i sängen och försökte somna.





Vad blev resultatet av detta?

T.ex. Jag kunde inte somna och ångesten bara växte.

Prova en alternativ tanke

Observera om känslan som du känner förändras.

A. Alternativ tanke

T.ex. Jag kan inte veta hur jag kommer att sova i natt.





B. Ändrade den alternativa idén dina känslor?

T.ex. Andningen lugnade sig.

