



Övning: Förhållningssätt till smärtan

Varför?

I den här övningen lär du dig att identifiera ditt inre tal och din relation till en sjuk kroppsdel.

Hur?

Svara på frågorna nedan antingen i tankarna eller genom att skriva ner svaren.

Hur pratar du om den sjuka kroppsdelen och om smärtan till dig själv och till andra?

Är ditt sätt att tala medkännande, eller märker du att du befinner dig i en kamp mot den sjuka kroppsdelen? Hur påverkar det ditt välbefinnande?



