



# Övning: En ström av känslor

---

## Mål

Du lär dig att bryta ner dina känslor genom att skriva.

## Anvisning

Sätt en äggklocka eller ett larm på telefonen på tre eller fem minuter. Skriv hela tiden utan avbrott tills tiden är ute.

Skriv ner vilka känslor du har känt under den gångna veckan eller någon specifik känsla som du har svårt att prata om.

Censurera inget, och tänk inte på att stava rätt. Kom ihåg att ingen får veta vad du skriver. Låt pennan glöda och känslorna flöda.

---

När du är klar ska du fundera på nedanstående frågor:

- Har du någon känsla just nu som är särskilt betydande eller utmanande?
- Är det någon särskild känsla som gör dig upprörd?
- Har du förbjudit dig själv att känna en viss känsla?
- Finns det någon känsla som du har svårt att prata om?

## Mina tankar och känslor den gångna veckan