



# Övning: Hur avslappnad är du?

---

## Varför?

Du lär dig att känna igen hur avslappnad eller nervös du är i olika vardagliga situationer.

Du blir bättre på att i fortsättningen

1. sätta upp realistiska mål
2. uppmärksamma och fira framsteg.

## Hur?

Observera olika vardagssituationer under några dagar. Känn efter hur spänd eller avslappnad du är i dem. Svara på frågorna nedan baserat på dina observationer.

---

### I vilka situationer kan du röra på dig avslappnat?

T.ex. "När jag är i skogen med hunden."

### Är du särskilt rastlös i vissa situationer?

T.ex. "När jag väntar på min tur till något. När det är dags för grupparbeten i skolan."



**Blir du stilla eller uttryckslös i vissa situationer?**

T.ex. "När främmande vuxna talar med mig."

**Är du väldigt stel och långsam i vissa situationer?**

T.ex. "När jag behöver uppträda eller se avslappnad ut."