



Kartläggning: Hur påverkar talängslan mitt liv?

Varför?

Före du börjar lära dig något nytt är det viktigt att du funderar på fördelarna med förändringen och nackdelarna med din nuvarande situation. Denna reflektion ökar din motivation att öva.

Hur?

Du kan fundera på frågorna tyst för dig själv eller skriva ner svaren nedan eller i dina anteckningar.

Hur yttrar sig talängslan i ditt liv?

- På vilket sätt påverkar talängslan ditt liv?
- Hindrar talängslan dig från att göra något du skulle vilja göra?
- Hur påverkar talängslan dina relationer?

T.ex. "Jag kan inte uttrycka min åsikt. Ibland tror andra att jag inte är intresserad. Jag kan inte alltid delta i evenemang, även om jag skulle vilja."

Hur skulle ditt liv förändras?

- Hur skulle ditt liv förändras om de negativa följderna som talängslan nu orsakar minskade?
- Hur skulle andra människor märka att talängslan inte stör dig så mycket längre?
- Vilka saker skulle du göra mindre av då?
- Vilka saker skulle du göra mer av då?

T.ex. "Jag skulle kunna uttrycka min åsikt genom gester och min åsikt skulle beaktas. Ifall jag kunde uträtta ärenden utan en förälder kunde jag gå och handla ensam. Min kropp skulle inte vara så spänd. Huvudvärken skulle kanske minska."



Vilken typ av hinder kan du stöta på?

Tron på om man själv kan påverka sin talängslan varierar.

Det är bra att på förhand fundera på vilka hinder som kan uppstå. Vilka tror du att de är?

- Jag har inte tid.
- Jag orkar inte gå igenom hela egenvårdsprogrammet.
- Jag orkar inte göra övningarna.
- Övningarna hjälper mig inte.
- Jag kan inte göra övningarna.
- Jag glömmer bort att genomföra egenvårdsprogrammet.

Annat, vad?

Vad kunde hjälpa dig att övervinna dessa hinder?

Hinder uppstår oundvikligen då och då. Vad skulle kunna hjälpa dig då?

- Jag läser texterna i egenvårdsprogrammet en liten bit i taget.
- Jag återupptar arbetet och fortsätter där jag slutade, även om det blivit en paus i egenvården.
- Jag ber andra om hjälp.
- Jag schemalägger egenvården i min kalender eller mobil.
- Jag funderar på förhand på vart jag ska vända mig för att få hjälp ifall egenvården inte hjälper mig tillräckligt.

Annat, vad?