



# Övning: Identifiera dina känslor

---

## Varför?

Du lär dig att sätta namn på och observera dina känslor.

## Hur?

Fundera på vilka känslor du upplever med hjälp av listan nedan.

---

**Vilka av följande känslor har du känt kopplade till ditt barns symtom?**

- Lättnad
- Skuld
- Skam
- Rädsla
- Besvikelse
- Sorg
- Hopp

**Andra känslor jag upplevt**

**Vilka av ovan nämnda känslor som du har upplevt gör dig mest upprörd? Skriv här i rutan ner de känslor som du upplever är jobbigast.**

T.ex. skam, osäkerhet, ilska