



# Övning: Spela in ditt tal och lyssna på det

---

## Varför?

Med hjälp av denna övning lär du dig att stå ut med att lyssna på din egen röst. Du förstärker din upplevelse av att det inte finns något särskilt att bli nervös över när det gäller att tala och höra sin röst. Att skicka eller spela upp ett röstmeddelande för någon är ofta mindre nervöst än att tala direkt.

## Hur?

1. Använd mobilen för att spela in när du pratar.
2. Lyssna på inspelningen på egen hand först.
3. Lyssna sedan på inspelningen tillsammans med någon som du vågar tala med.
4. Tänk på en person som du är nervös för att tala med, men som du ändå kunde lyssna på inspelningen med. Om du tycker att det är svårt att bedöma hur nervös respektive person gör dig kan du använda nervositetsmätaren.
5. Berätta för personen om övningarna som du har gjort före ni lyssnar på inspelningen tillsammans. Du kan visa hen det här egenvårdsprogrammet.
6. Gör framsteg med övandet genom att upprepa den med nya personer.

Det är även bra att upprepa övningen flera gånger med samma person. På så sätt minskar nervositeten. Efter det kan du öva med en ny person.

Kom ihåg att använda nervositetsmätaren. Mät nervositeten före och efter uppspelningen.

---