



Övning: Lugna ner dig med hjälp av sinnen

Varför?

Du lär dig att lugna ner dig själv i en krissituation med hjälp av olika sinnen. På så sätt mår du lite bättre och dämpar det obehagliga känslotillstånd du befinner dig i.

Hur?

1. Skriv ner nedan hur du skulle kunna lugna ner dig själv med hjälp av dina olika sinnen.

Vad tycker du om att göra? Vilka saker, där du framför allt använder dig av dina sinnen, lugnar dig? Fundera på saken och skriv ner dina sätt på förhand, när du känner dig lugn.

2. Prova på någon av metoderna nästa gång du vill försöka lindra den outhärdliga och obehagliga känslan du upplever.

Utför den aktivitet du valt i minst 10 minuter så att du hinner märka av en effekt och att känslan avtar. Upprepa övningen vid behov.

Doft

T.ex. "Att dofta på kaffe."

Smak

T.ex. "Att äta syrligt godis."



Känsel

T.ex. "Att ligga i rena lakan."

Syn

T.ex. "Att se ut över havet eller sjön."

Hörsel

T.ex. "Att lyssna på fågelsång."

Balans

T.ex. "Att stretcha eller yoga."