



Övning: Observera och identifiera en känsla

Varför?

Här övar du på att identifiera känslan och det som föregår känslan. När du har en bättre förståelse för vilka situationer som väcker vilka känslor hos dig, kan du lättare förutse svåra situationer.

Hur?

Tänk tillbaka på en situation där du upplevde en intensiv känsla. Du kan göra övningen i flera olika situationer.

I fortsättningen kan du göra övningen när du har upplevt en situation som har väckt starka känslor. När du agerar strax efter situationen kan du lättare observera och identifiera känslorna.

Situationen och den eventuella utlösande faktorn för känslan

T.ex. "Jag skrek åt den unga eftersom hen inte kom hem vid den tid vi kommit överens om."

Hur intensiv var din känsla? Bedöm på en skala från 1 till 100

T.ex. 70

Var i din kropp kändes den? Hur kändes det?

T.ex. "Jag fick ett tryck över bröstet. Jag fick svårt att andas."



Vilken känsla handlade det om?

T.ex. Skuld, skam, irritation eller ilska