



Övning: Ta en timeout

Varför?

Du lär dig att ta en timeout när du känner att du behöver det.

Hur?

Öva på att under en veckas tid ta en timeout i så många situationer som möjligt där du upplever starka känslor. Läs exemplen och skriv ner dina egna situationer i rutorna.

Situation

T.ex. "Ett gräl hemma."

Känslan och hur stark den är på skalan 0–10. Tog du en timeout?

T.ex. "Irritation 8. Jag tog en timeout."

Konsekvenserna

T.ex. "Jag lugnade ner mig och kunde bättre beskriva hur jag kände mig."