



Kartläggning: Min situation

Varför?

Du identifierar hurdana problem du har med känsloregleringen.

Hur?

Läs de två frågorna i uppgiften. Svara på dem genom att reflektera över situationer i ditt eget liv.

Agerar du impulsivt i enlighet med dina känslor? Eller överreglerar du dina känslor så att du försöker undvika känslomässiga saker?

Hur påverkar det här ditt liv?