



Övning: Mina egna metoder för att vända bort uppmärksamheten

Varför?

Du lär dig att flytta uppmärksamheten på något annat i en krissituation.

Hur?

Skriv ner hur du i en krissituation kan flytta din uppmärksamhet från det starka känslomässiga tillstånd du då upplever. Utöver de metoder du redan är bekant med ska du även ta med nya metoder som du vill prova på.

En del av aktiviteterna kan vara relaterade till att ändra kroppens temperatur och fysikaliska tillstånd. Medan en del kan vara sådana aktiviteter som du klarar av att göra trots att du upplever väldigt starka känslor.

Exempel:

- håll isbitar eller snö i händerna
- gå ut på en löprunda
- ordna skorna i tamburen
- läs en tidning

Mina metoder