



Övning: Mina egna sätt att lugna ner mig

Varför?

Du lär dig att lugna ner dig själv i en krissituation med hjälp av olika sinnen.

Hur?

Vad tycker du om att göra? Vilka saker, där du framför allt använder dig av dina sinnen, lugnar dig? Skriv ner dessa saker för dig själv.

Doft

T.ex. "Doften av kaffe"

Smak

T.ex. "Äta isglass"

Känsla

T.ex. "Känslan av rena lakan"

Syn

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

Hörsel

T.ex. "Att lyssna på fågelsång"

Balans

T.ex. "Stretchning eller yoga"