



Övning: Mina mål för känsloreglering

Varför?

Du känner igen din egen känsloregleringsförmåga och vet vilken som tjänar dig bäst. Du vet vilka färdigheter du skulle vilja öva mer på.

Hur?

Svara på frågorna i uppgiften antingen genom att skriva eller fundera.

Vilka känsloregleringsfärdigheter är rätt för mig?

På vilket sätt är det svårt att reglera känslor? Vad vill jag öva mig i?