



Övning: Agera annorlunda än vad känslan uppmanar dig till

Varför?

Du lär dig att agera på ett annat sätt än uppmaningarna säger att du ska agera.

Hur?

Observera dina känslor med hjälp av frågorna nedan och fundera på hur du skulle kunna agera annorlunda. Bedöm även ditt tillstånd efter detta.

Vilken känsla eller tanke? Bedöm hur intensiv känslan är på skalan 0–10.

T.ex. "Kraftig nedstämdhet. Känslans kraft 8."

Vad uppmuntrar en känsla eller en tanke till? Vad skulle vara motsatt beteende?

T.ex. "Gör ingenting, stanna i sängen." Det motsatta beteendet skulle vara att stiga upp och vara aktiv. Man kan försöka hitta aktiviteter som ger åtminstone lite välbefinnande eller en känsla av framgång.

Agerade du på en känslomässig impuls eller provade du agera på motsatt sätt? Bedöm därefter hur intensiv känslan är på skalan 0–10.

T.ex. "Jag gick ut. Det lättade lite. Känslan lindrades till nummer 6."