



# Övning: Situationer som väcker känslor

---

## Mål

Det första steget i att öva på känsloregulering är att bli medveten om de situationer där känslorna intensifieras.

## Anvisning

Fundera på följande:

- Vad utlöser känsloreaktioner?
- Hurdana sårbarhetsfaktorer, tankar, känslor och handlingar är situationerna förknippade med?

Avsikten är att förstå i vilka situationer känslorna orsakar svårigheter.

---

### Utlösande faktor för en känsloreaktion

T.ex. Att bli ignorerad, besvikelser

### Händelserelaterade sårbarhetsfaktorer

T.ex. Trötthet, hunger



### Händelserelaterade tankar

T.ex. "Jag tycker att jag är värdelös"

### Händelserelaterade känslor

T.ex. "Jag känner ilska och skam"

### Händelserelaterad handling

T.ex. "Jag skriker och kastar saker"