



Övning: Identifiera känslorna i din kropp

Mål:

Du märker var i kroppen ångesten känns. Du kommer att lära dig att lindra ångest genom din kropp.

Anvisning:

Beskriv så exakt som möjligt var du känner de olika känslorna i din kropp.

Om känslan utgår från en fysisk punkt och slutar i en annan (till exempel från axlarna till bakhuvudet), beskriv det också.

När du blir medveten om var din ångest känns i kroppen kan du öva på att påverka de fysiska känningarna och på det sättet också ångesten.

Ångest orsakar muskelspänningar -> när du blir medveten om det här kan avslappningsövningar hjälpa att underlätta ångesten.

Ångest försvårar andningen -> när du blir medveten om det här kan du träna på att använda andningsövningar för att underlätta ångesten.

Exempel:

"Ångest känns först som en tryckande känsla i halsen. Efter att det pågått ett tag känner jag ångesten som en ihålig och gnagande smärta i magen."

Var i kroppen känns mina känslor?

Exempel: "Ångest känns först som en tryckande känsla i halsen. Efter att det pågått ett tag känner jag ångesten som en ihålig och gnagande smärta i magen."