



## Övning: Upptäck känslor och tankar

---

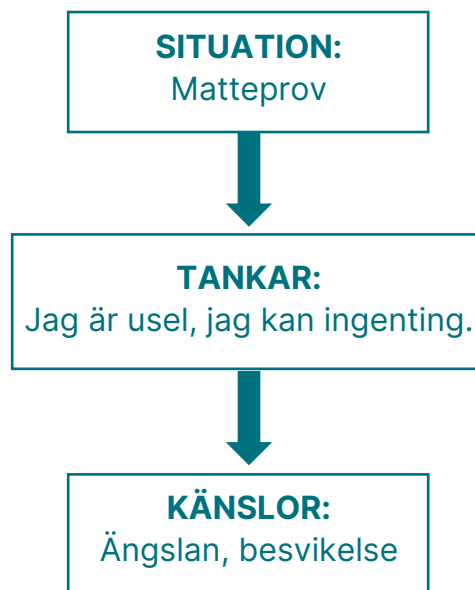
### Mål

Att lära sig lägga märke till hur de egna känslorna och tankarna är kopplade till varandra. För att kunna förstå ångesten är det viktigt att fästa uppmärksamhet i synnerhet vid orostankar som orsakar ångest.

### Anvisning

Stanna upp en gång per dag för att begrunda vilka känslor du upplevt under dagen. Anteckna alla känslor du upptäcker samt situationen och tankarna som anknöt till dessa. Gör övningen minst en vecka så att du får tillräckligt stor erfarenhet av olika situationer.

### Exempel





Skriv egna exempel i följande rutor.

**SITUATION**

**TANKAR**

**KÄNSLOR**

**SITUATION**

**TANKAR**

**KÄNSLOR**



**SITUATION**

**TANKAR**

**KÄNSLOR**

**SITUATION**

**TANKAR**

**KÄNSLOR**