



Övning: Metoder att reglera känslor

Mål

Du lär känna olika metoder att reglera dina känslor. Du hittar sätt som passar dig och som hjälper dig att handskas bättre med dina känslor.

Anvisning

Läs om de olika sätten att reglera känslor och relaterade exempel i programmet. Du hittar dem precis ovanför den här uppgiften. Fundera över vilka metoder som kan hjälpa dig när du har det jobbigt eller när din återhämtning orsakar ångest.

Vilka av de sju olika metoderna verkar vara sådana som du kan prova att använda?

Skriv fritt om olika metoder som passar din situation.

Hur skulle du till exempel kunna rikta din uppmärksamhet någon annanstans? Eller vad skulle kunna vara dina lugnande ord?