



# Övning: Identifiera dina känslor

---

## Mål

Du lär dig att identifiera dina rådande känslor. Du lär dig också att observera om du undviker obehagliga känslor och i så fall hur.

## Anvisning

Denna övning innehåller två delar

Del 1:

Anteckna under en veckas tid de känslor som du identifierar hos dig själv. Du kan skapa en egen lista eller använda tabellen i uppgiften. När du identifierar känslorna, var också uppmärksam på hur det känns i kroppen och vad känslan får dig att vilja göra:

- Hur andas du?
- Vilka muskler spänns?
- Hurudan är din kroppsställning?
- Vad skulle du vilja göra?
- Vilken del av dig vill röra sig och i vilken riktning?
- Skulle du vilja viska, gråta, ropa, skrika, varna eller använda din röst på något annat sätt?

Del 2:

Fundera samtidigt på om du undvek att uppleva vissa känslor. Efter tabellen finns några stödfrågor.

Du hittar uppgifterna på följande sida.

---



Del 1

Känslotillstånd	Mån.	Tis.	Ons	Tors.	Fre.	Lör.	Sön.
Glad							
Entusiastisk							
Lycklig							
Förälskad							
Älskad							
Stolt över mig själv							
Tacksam							
Medkännande							
Förtroendefull							
Rörd							
Ledsen							
Besviken							
Sårad							
Misstänksam							
Ängerfull							
Irriterad							
Arg							
Äcklad							
Föraktfull							
Avundsjuk							
Svartsjuk							
Rädd							
Skyldig							
Andra känslor:							



## Del 2

Utforska dina känslor dagligen i en vecka:

1. Vilken känsla eller upplevelse undvek du eller ville du undvika?
2. Vad skulle vara det värsta med att känna just den känslan?
3. Vad gjorde du för att undvika att uppleva den känslan?
4. Vilken typ av yttre stöd eller inre resurser skulle du behöva för att inte behöva undvika den känslan?

Exempel:

"Jag vill inte gråta. Jag kan inte tänka ordentligt när jag gråter. Men det finns en sida i mig som gråter och är ledsen hela tiden. Jag orkar inte lyssna på den. Jag vill bli av med den. Jag är rädd för att om jag tillåter mig att känna sorg, så blir jag deprimerad och klarar inte längre av att arbeta. Därför försöker jag jobba hela tiden och hålla mig sysselsatt så att jag inte hinner känna något. Jag undviker alltså att känna sorg. Jag tror att jag behöver hjälp så att jag tryggt kunde känna sorg. Jag är rädd för att min inre sorg aldrig kommer att ta slut."