

Ta kontrollen över dina känslor

Alla känslor är viktiga. Även svåra känslor är normala och hör livet till. Det är viktigt att påminna sig om att man inte behöver vara rädd för sina egna känslor och att även stora känslor tids nog går över. Det är bra att ge utlopp för starka känslor, som ilska och sorg, så att de inte ligger och pyr inombords och gör en nedstämd.

INSTRUKTIONER

Nedan listas olika metoder för att ta kontrollen över känslorna. Fundera på olika sätt och kryssa för dem som känns naturliga för dig. Skulle du våga testa på något nytt sätt?

Fokusera på andningen:

Andas in och ut. Sätt handen på magen så att du ännu bättre känner andningsrörelsen.

Tänk lugnande tankar:

"Det går ingen nöd på mig, allt blir bra."

"Jag kan och det räcker att jag gör mitt bästa."

Fokusera på positiva saker:

Tänk på en plats eller stund där du haft det bra. När man påminner sig om positiva saker, vänds tankarna mot det bättre.

Gå bort från platsen:

Lämna situationen – gå på en kort promenad, om så bara runt byggnaden.

Att gå bort innebär ett avbrott i situationen och vänder tankarna mot annat.

Räkna till tio:

Räklandet gör andningen och nervsystemet lugnare och får på så sätt hela kroppen att lugna ner sig. De spänningar som obehaget medför släpper snabbare.

Skaka kroppen:

Skaka bort känslan ur kroppen. Att skaka kroppen låter den slappna av, och fysisk rörelse gör det lättare att släppa känslan.