

HVA ER LURT NÅR FØLELSER GJØR VONDT?



1. Legg merke til signal fra kroppen om at du har en følelse som blir sterkere
2. Hvilken følelse eller følelser er det du kjenner?
3. Anerkjenn: "Det er helt forståelig at jeg kjenner det slik når dette har skjedd".
4. Tenk gjennom om følelsesreaksjonen din er passende/nyttig eller problematisk.
5. Dersom problematisk: varier mellom strategier fra a) og b) for å håndtere følelser på en god måte.

A) VÆR I FØLELSEN LITT:

- Minn deg selv på at slik kjennes det i øyeblikket, men det vil gå over.
- Gjør en øvelse som roer ned kroppen, for eksempel å
 - Legge merke til pusten din, og pust langt ut, og langt inn noen ganger
 - Legge merke til en og en kroppsdel i sakte tempo, fra hodet og ned til tærne
 - Tegn konturene av hendene dine mens du puster rolig inn og ut
 - Pust inn mens du teller til 4, hold pusten mens du teller til 7 og pust ut mens du teller til 8
 - Gjør en annen øvelse du har prøvd som du likte
 - Skriv litt om det du kjenner
 - Snakk med noen du har tillit til om det du kjenner på

B) AVLEDE/DEMPE FØLELSEN AKKURAT NO:

- Gjør en aktivitet som du liker, som for eksempel å
 - Gå en tur ut
 - Trene
 - Lytte til musikk
 - Se på noe du liker
 - Game
 - Vær med kjæledyret ditt
 - Tegne/male/strikke/lage musikk
 - Ring en venn
 - Være sammen med en venn eller et familiemedlem
 - Gjør noe for andre