

Mitt nuläge-andning

Genom att du blir medveten om dina andetag kan du i nästa skede hjälpa kroppen att bli lugn och få en bättre syreupptagningsförmåga. Här är några saker du kan uppmärksamma för att se om du har en felaktig andning som är ytlig och snabb utan att du behöver det.

- Jag är medveten om hur jag andas

- När jag uppmärksammar min andning andas jag ut lika länge som jag andas in
- När jag uppmärksammar min andning andas jag ut kortare än jag andas in
- Jag andas ofta med öppen mun
- Jag är ofta snuvig i näsan
- Jag har ofta torra läppar och torr mun
- Jag andas ytligt uppe i bröstet
- Jag suckar, gäspar, tar stora andetag innan jag pratar
- Jag känner mig ofta trött
- Jag är ofta hes och har en ansträngd röst

Kryssa i fälten nedan

Medveten djupandning

Jag är medveten om hur jag andas

- Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

När jag uppmärksammar min andning andas jag ut längre än jag andas in

- Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

Jag andas med stängd mun

- Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

Ytlig andning

Jag är snuvig i näsan

- Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

Andning_nuläge

Jag har torra läppar och torr mun

Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

Jag andas ytligt uppe i bröstet

Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

Jag andas fortare med kortare andetag

Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

Jag håller andan

Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

Jag har svårt att andas djupt och gäspar ofta

Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

Jag suckar, gäspar, tar stora andetag innan jag pratar

Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

Jag känner mig trött och energilös

Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

Jag är ofta hes och har en ansträngd röst

Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

Kan emellanåt få svårt att andas

Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

Kan bli yr och har tunnelseende

Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

I extrema prestationssammanhang

Jag är medveten om min andning före ett prestationsgenomförande

Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

Jag är medveten om min andning under ett prestationsgenomförande

Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

