

Mitt nuläge-känslor, del I

Här är några känslor som kan öka spänningsnivån. Som rädsla, ilska, ångest, skam, skuld. Det kan vara en indikation på att du behöver bli mer vän med dina känslor. Det här kan handla om livet i övrigt eller situationer kopplad till en prestation. Kommentera

- Blir lätt arg och ledsen utan att visa det _____
- Känner ångest utan att veta varför _____
- Skäller ut folk _____
- Jag känner mig hjälplös _____
- Jag kan känna mig deprimerad _____
- Jag oroar mig för framtiden _____
- Jag känner en tomhetskänsla _____
- Jag blir lätt ledsen _____
- Jag har lätt för att jämföra mig med andra _____
- Jag använder en elak ton till mig själv _____
- Jag är rädd och ängslig _____
- Jag undviker stora folksamlingar _____
- Jag isolerar mig och orkar träffa folk mindre och mindre _____

Om du kryssat i någon av ovanstående, i vilka situationer?

Vad är det som kan trigga igång ovan reaktion?

Vilka känslor är inblandade?

Hur känns det fysiskt eller var i kroppen påverkas av ovan?