

# Mitt nuläge-känslor, del II

Att lära känna sina känslor och sätta ord på dem och vad som ligger bakom kan minska spänningsnivån i ditt liv eller i ett valt prestationstillfälle. Alla dessa tre känslor kan öka vår spänning.

SKAM kan uttrycka sig som osäkerhet, underlägsenhet eller inte ok känslor. Tankar som "jag duger inte" eller "jag klarar inte". Det finns en stark koppling mellan skam och låg självkänsla. Om skammen tar för stor del av vår tid kan det påverka hur vi tänker och vårt agerande. Ju mer du kan bli medveten om din skam och sätta ord på den desto lättare att acceptera känslan och styra mot något annat.

Beskriv en eller två situationer där du har känt skam (som beskrivits ovan)

Beskriv hur det är för dig när du känner skam. Drar du dig undan tex socialt? Attackerar du andra? Dömande mot dig själv? Undvikande-tex skämtar bort det, överpresterar på jobb?

Påverkar skammen ditt liv eller din prestation på ett sätt som är negativt för dig själv?  
Om ja, hur då?

Om du har hög skambenägenhet dvs ofta känner skam. Vad tror du det beror på?  
Några livserfarenheter som kan ha påverkat och isåfall vilka?

ILSKA och misstro kan till exempel uttrycka sig i bitterhet, känna sig förrådd med tankar som "ingen förstår mig", "kommer aldrig få det jag behöver", gnäller och anklagar eller isolerar sig.

Beskriv en eller två situationer där du har känt ilska

Beskriv hur det är för dig när du känner ilska och misstro. Nämn exempel på situationer när du kan känna det.

Hur uttrycker du dig när du är arg? (skäller, drar dig undan, gnäller, klagar)?

Påverkar ilskan ditt liv eller en viss prestation på ett sätt som är negativt för dig själv?  
Om ja, hur då?

Om du ofta är arg. Vad tror du det beror på? Några livserfarenheter som kan ha påverkat och isåfall vilka?

RÄDSLÅ kan till exempel komma utifrån en känsla av att någøt hemskt ska hända, övergivenhet eller att känna sig sviken. Det kan handla om att inte känna sig önskad, förstådd eller sedd. Eller oro och ängslan.

Beskriv en eller två situationer där du har känt rädsla

Beskriv hur det är för dig när du känner rädsla. Fortsätt meningen "Jag känner mig sviken (övergiven, oförstådd, inte sedd, orolig, sårad) när...

Hur uttrycker du dig när du är rädd (oro, nedstämdhet osv)?

Påverkar rädslan ditt liv eller en prestation på ett sätt som är negativt för dig själv? Om ja, hur då?

Om du ofta är rädd. Vad tror du det beror på? Några livserfarenheter som kan ha påverkat och isåfall vilka?

Skriv ner vad du är rädd för? "**Jag är rädd för att...**" (tex dö, någon ska tycka illa om mig, för att göra fel osv)