

Verktyg känslor

Ibland kan reflektioner av händelser medverka till att öka ditt medvetande kring tankar, känslor och handling.

Beskriv någon händelse/händelser eller situation under den senare tiden som har påverkat dig på ett negativt sätt. Beskriv den först i detalj, gärna omfångsrikt

Händelse 1

Händelse 2

Händelse 3

Händelse 4

Hur har tankarna gått kopplat till dessa händelser?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Vilka känslor har dina tankar kring händelserna gett upphov till tror du? Skriv ner vad du kände, alla känslor. Skriv också hur du kände det i kroppen.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Hur tror du att din uppfattning av dessa händelser påverkat ditt beteende/agerande?

1. Klicka eller tryck här för att ange text.
2. Klicka eller tryck här för att ange text.
3. Klicka eller tryck här för att ange text.
4. Klicka eller tryck här för att ange text.

Hur påverkade händelsen/händelserna dig efteråt?

1. Klicka eller tryck här för att ange text.
2. Klicka eller tryck här för att ange text.
3. Klicka eller tryck här för att ange text.
4. Klicka eller tryck här för att ange text.

Skulle du kunna tänka och agera på annat sätt för att få situationen att sluta annorlunda?

1. Klicka eller tryck här för att ange text.
2. Klicka eller tryck här för att ange text.
3. Klicka eller tryck här för att ange text.
4. Klicka eller tryck här för att ange text.

Beskriv nu händelserna igen men den här gången inta ett neutralt och objektivt perspektiv.

Händelse 1

Händelse 2

Klicka eller tryck här för att ange text.

Händelse 3

Klicka eller tryck här för att ange text.

Händelse 4

Klicka eller tryck här för att ange text.