

## Formulär för registrering av hotkänslor

Tanken med den här hemuppgiften är du ska bekanta dig med de situationer som brukar väcka smärta, notera hur du brukar reagera och att lära dig utveckla medkännande alternativ. Välj ut en situation under veckan när du upplevde en hotkänsla, som exempelvis ilska eller ångest.

Situation/trigger: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Känslor: \_\_\_\_\_

---

---

---

Tankar: \_\_\_\_\_

---

---

---

Beteende (Vad gjorde jag?): \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Konsekvenser (Hur gick det?): \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Vad säger mitt medkännande själv? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Vad skulle mitt medkännande själv ha gjort? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

## Att fylla i formuläret

**Situation/trigger:** Beskriv kort vad som hände, situationen som framkallade din hotreaktion. Vilket hot handlade det om? Beskriv även sammanhanget (till exempel *Jag var sen och det var en massa folk framför mig ...*). Ofta är det samma "triggers", utlösare, som får i gång oss. Det är viktigt att försöka identifiera vilka våra särskilda triggers är, vilken sorts upplevelse som får oss att känna oss hotade, så att vi kan lära oss att arbeta smart när vi möter dem.

**Känslor:** Vilka känslor uppstod i situationen? (Använd specifika ord som *ilska, irritation, ångest, ensamhet, förlägenhet, skam, rädsla, ledsenhet, upphetsning.*)

**Tankar:** Vilka ord och bilder kom upp? (Exempelvis *Hon kan inte behandla mig sådär!* eller *Jag klarar inte av det här!*) Eldade dina tankar på eller lugnade de ditt hotsystem?

**Beteende:** Vad gjorde du?

**Konsekvenser:** Hur gick det? Vad hjälpte i den här situationen? Vad gjorde du som fungerade? Vad hindrade dig från att hantera situationen så gott du kunde?

**Vad säger ditt medkännande själv?** Hur skulle ditt kloka, vänliga, säkra, medkännande själv förstå och hantera situationen?

**Vad skulle ditt medkännande själv ha gjort?** Hur skulle ditt medkännande själv bete sig i den här situationen?