

## BILAGA 2

# Känslspaning – vilken känsla är det?

Det här registreringsbladet kan du använda för att bättre förstå och lära känna dig själv och dina känslor.

**DAG:** Skriv vilken veckodag det är.

**SITUATION:** Känslor aktiveras alltid av något och handlar alltid om något. I den här kolumnen kan du beskriva vad det var du reagerade på. *Frågor som kan underlätta detta är:* Vad var det som hände? Vem gjorde vad mot vem? Vad reagerade jag på? När ökade känslan i intensitet?

**KÄNSLA:** Vilken känsla kan du identifiera? Om det är flera känslor, så använd flera rader, eftersom det du försöker förstå är vilka specifika tankar, kroppssignaler och impulser som hör ihop med just den här känslan vid det här tillfället. Om du inte vet vilken känsla det är, fyll i de övriga raderna och se om du i efterhand kan förstå vilken känsla det var.

**KÄNSLANS INTENSITET:** Hur stark en känsla är påverkar också vår förmåga att reglera och stå ut med den. Skatta känslans styrka på en skala mellan 1 och 10, där 1 är att känslan bara anas, och 10 är att den är det starkaste du någonsin varit med om.

**TANKAR:** Försök beskriva hur det låter eller vilka bilder du får i ditt huvud medan du upplever känslan. Vad är det för sorts tankar som hör ihop med just den här känslan i den här stunden?

**KROPPSSIGNALER:** Hur kändes det i kroppen? Var satt känslan? Exempel: Ont i magen, sved i ögonen. Hjärtklappning.

**HANDLINGSIMPULS:** Vad ville du göra? Vad hade du impuls att göra, oavsett om du gjorde det eller ej? Vi kan till exempel ha impulsen att skrika åt någon, men gör sällan det.

**VAD JAG FAKTISKT GJORDE:** Här beskriver du vad du faktiskt gjorde i situationen. Exempel: ”Jag gick därifrån”, ”Jag sa att jag inte ville.”

**KOMMENTAR:** Här beskriver du om det var något mer i situationen/upplevelsen som du tycker kändes viktigt.

Här är ett exempel på hur man kan fylla i formuläret:

DAG	SITUATION	KÄNSLA	KÄNSLANS INTENSITET (1–10)	TANKAR	KROPPSSIGNALER	HANDLINGSIMPULS	VAD JAG FAKTISKT GJORDE	KOMMENTAR
Måndag	Stötte ihop med en gammal bekant som berättade att han har fått cancer.	Förvåning Rädsla Ledsen	10 5 7	Inga tankar.  Tänk om han dör.  Vad läskigt! Hjälp!  Stackars honom, vad hemskt det måste vara.	Inga direkt.  Hjärtklappning, tryck över bröstet.  Ont i magen.	Lyssna noga.  Vet inte. Få bort cancer kanske?  Trösta, ta bort ledsenheten. Ville gråta.	Lyssnade, försökte trösta och säga något snällt. Kände mig ganska maktlös faktiskt. Visste inte vad jag skulle göra.	

DAG	SITUATION	KÄNSLA	KÄNSLANS INTENSITET (1-10)	TANKAR	KROPPS- SIGNALER	HANDLINGS- IMPULS	VAD JAG FAKTISKT GJORDE	KOMMENTAR