



Bli medveten om dina känslor och reaktioner

Om du vill ändra ditt mående måste du först bli medveten om dina känslor och reaktioner.



Om du vill ändra ditt mående måste du först bli medveten om dina känslor och reaktioner.

Skriv ut det här häftet och de kommande tre dagarna, innan du går till sängs, fundera igenom din dag - skriva ner dina tankar och reaktioner här.

Försök att vara så tydlig som möjligt.

Bli medveten om och notera: När reagerar jag, i vilka situationer?

- Samma tid på dygnet? - Hemma? – På jobbet? – Tillsammans med samma person? – När jag har sällskap eller när jag är själv?

Dag 1

Dag 2

Dag 3

Bli medveten om och notera: Hur reagerar jag?

Blir jag...

- Orolig? - Ledsen? - Arg? - Frustrerad? - Trött? – Känner mig sårad?

Dag 1

Dag 2

Dag 3

Bli medveten om och notera: Varför reagerar jag?

Vad är det som gör att jag reagerar så här?

- För att jag är orolig för något? – När jag är trött? – Känner mig sliten?
- Har glömt att äta? – Känner mig otillräcklig? - Stressad?

Dag 1

Dag 2

Dag 3



Det är viktigt att bli medveten om dina reaktioner och känslor för att du ska kunna ändra dem.

Tänk på att det inte finns något rätt eller fel i detta, det är bara reaktioner.

Lär dig att upptäcka och känna igen dina mönster först då kommer du kunna förändra dem.

Nästa gång kommer vi att arbeta med resultaten av dessa noteringar.

Att sätta stopp för din stress och din oro, att leva i balans och välbefinnande i vardagen - det är fullt möjligt.

DU kan förändra ditt liv.

Varmt lycka till
Susanne Jönsson
Soul & Heart Journey School