

Självlindring genom dina sinnen

I svåra stunder kan du ta hjälp av dina fem sinnen. Använd denna övning för att göra en lista över sånt som kan ge dig tröst och njutning eller ha en lugnande effekt. Välj därefter några av dessa och pröva vad som hjälper dig bäst. Du kanske kommer på att du kan använda flera sinnen samtidigt.

Syn

Gör en lista över saker som du tycker om att titta på och du kan vila ögonen på när du känner dig nedstämd.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Hörsel

Gör en lista med sånt du tycker om att lyssna på som kan ge dig tröst eller glädje och kan hjälpa dig att engagera dig i livet. Det kan handla om musik men också andra typer av ljud som du tycker om att lyssna på.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Känsel

Vilka föremål kan du beröra eller känna på som kan ge dig lindring i svåra stunder?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Lukt

Det finns många dofter som du kan reagera positivt på. Skriv ner saker som du tycker om att lukta på och som gör dig lugn och avslappnad.

1. _____
2. _____

3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Smak

Skriv upp vad du tycker om att äta eller smaka på och som kan ge dig tröst och lindring.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____