



Arbetsblad

5.11 Marinera i 'positiva' känslor

Det är lätt att fastna i den negativa tankekarusellen av många biologiska anledningar. Det är alltså inte konstigt att du gör det men du kan påverka det. Detta har du redan fått tips kring så detta tips handlar om att hitta och stanna i de positiva känslorna och minnena.

Då gör du så här:

1. Hitta ett minne som väckte starka positiva känslor hos dig.
2. Skriv ner allt om det, så noggrant du bara kan, beskriv känslorna vad ni sa, vad som hände, miljön runt omkring.
3. Lev dig in i minnet ordentligt. Försök återuppleva det precis som du har gjort med andra starka känslor. Stanna i detta tillstånd så länge du kan. I början kanske det bara blir en minut men ju mer du övar desto längre tid kommer du kunna göra det. Fyll din hjärna och minnesbank med dessa fina och positiva händelser som du då kan gå tillbaka till när livet känns tufft. Ha gärna en bok endast för fina minnen.

