



Lær at lytte til og regulere dine følelser

Oftest regulerer vi vores følelser ubevidst. Men du kan lære at blive bevidst om den måde, du plejer at reagere på, og den måde du kan reagere på.

Derfor er det godt at kunne:

- mærke dine følelser og udholde dem, selvom de kan være meget intense.
- rumme svære følelser og handle på en hensigtsmæssig måde og berolige dig selv eller søge ro hos andre.
- tilpasse dine reaktioner og handlinger i forhold til den ydre situation.

Vi er forskellige og kommer fra forskellige hjem. Det har betydning i forhold til, hvordan du oplever følelser. Nogle børn er meget følsomme, mens andre er født mere robuste. Vi er født med et nervesystem, som bestemmer hvor intenst følelser opleves. Når følelser opleves meget intense, kan det være svært at tænke klart.

Disse åndedræts- og visualiseringsøvelser kan hjælpe dig med at få ro og klarhed, når dine følelser er ved at løbe af med dig.

Øvelse:

Mavevejtrækning

Den letteste måde, du kan øve dig i at trække vejret helt ned i maven, er ved at placere én hånd på brystkassen og den anden hånd på maven. Denne øvelse kan laves både siddende og liggende.



Begynd nu at trække vejret helt naturligt og læg mærke til, hvilken hånd der bevæger sig op og ned. Prøv at trække vejret længere og længere ned i maven ved hvert åndedræt, indtil det er hånden på maven, der bevæger sig op og ned.

Øvelse:

Tre minutters åndedrætsøvelse

Øvelsen består i sin enkelthed i at stoppe op eller sætte tempoet ned, berolige dig selv gennem åndedrætsøvelser i tre minutter og derefter notere dig, hvad der sker inden i og uden for dig. Derefter venter du et lille øjeblik, før du handler. Men nu med en bevidsthed om dine følelser.

Øvelse:

At finde ro

Sæt dig behageligt enten på en stol eller på puder på gulvet med hænderne på dine knæ. Sørg for at sidde med nogenlunde ret ryg, men samtidig behageligt. Du må gerne lukke øjnene.

Hav din opmærksomhed på hele din krop. Ryk dig gerne lidt rundt, indtil du sidder helt behageligt. Når du sidder behageligt, så læg mærke til din vejrtrækning, og følg din vejrtrækning, som du ånder ind og ud.

Når du føler dig helt afslappet i din krop, så vend din opmærksomhed indad. Forestil dig, at du er ligesom himlen. Forestil dig, hvordan himlen ser ud en sommeraften. Solen er ved at gå ned, og der er ingen skyer på himlen. Prøv at forestille dig alle de farver, der er på himlen: blå, orange, pink, lilla. Når vi er helt rolige, kan det føles ligesom denne himmel. Følg nu din vejrtrækning, mens du forestiller dig denne himmel med alle dens farver.



KRISTINA HERMANN

Autoriseret Psykolog

Øvelse:

At give slip

Forestil dig, at du står ved en flod og kigger på vandet i floden, der flyder roligt forbi.

Mens du står ved bredden, kommer der en båd flydende ned ad floden og stopper ud for dig. Hvis du har lyst, kan du nu sætte dine bekymringer i båden og derefter skubbe båden blidt, så den igen flyder af sted ned ad floden.

Se, hvordan båden og dine bekymringer roligt flyder længere og længere væk, indtil du ikke kan se båden længere.

Sølvgade 30 A
1307 København K.

tlf: 60 15 68 40
mail: info@kristina-hermann.dk

se/cvr nr: 3220 3698
reg. nr: 9004
konto nr: 45727 62675

WWW.KRISTINA-HERMANN.DK