

## Mina sätt att sänka spänningsnivån

Det finns flera avslappningstekniker som du kan använda för att sänka den fysiska spänningsnivån i kroppen. Precis som med alla färdigheter som du lär dig i de här kapitlen gäller att ju mer du tränar på dem, desto större inverkan kommer de ha på ditt välmående. Vilka av följande metoder för att sänka spänningsnivån i kroppen vill du mängdträna på under kommande veckor? Sätt ett kryss i rutan bredvid dem. Du kan också komplettera med fler sätt som du vill påminna dig om har fungerat för dig tidigare.

- ☐ Träning (det som passar dig – löpning, simning, ridning, gym ...)
- ☐ Massage
- ☐ Progressiv muskelavslappning
- ☐ Yoga
- ☐ Meditation
- ☐ Promenader i naturen
- ☐ Musik
- ☐ Andningsövningar
- ☐ Tai chi

Fler sätt att sänka spänningsnivån som jag vill påminna mig om

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Utökad svensk anpassning från Michel & Fursland (2008) © 2020–2023 Tobias Hagberg och Patrik Manhem. Arbetsbladet kan kopieras, ändras och distribueras fritt om du anger källan Hagberg, Manhem, Michel, m.fl. (2023) och licensvillkoren [Erkännande-DelaLika 2.5 Sverige \(CC BY-SA 2.5 SE\)](#). Se Hagberg, Manhem, Oscarsson, m.fl. (2023) för detaljer om utökningar.

Hagberg, T., Manhem, P., Michel, F., & Fursland, A. (2023). 100% respekt. [www.100respekt.se](http://www.100respekt.se)

Hagberg, T., Manhem, P., Oscarsson, M., Michel, F., Andersson, G., & Carlbring, P. (2023). Efficacy of transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for assertiveness: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 32, 100629. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100629>

Michel, F., & Fursland, A. (2008). Assert Yourself. Centre for Clinical Interventions. [www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness](http://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness)