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
- ☐ Medveten närvaro-övningar
- ☐ Andningsövningar
- ☐ Tai chi

Utökad svensk anpassning från Michel och Fursland (2008) © 2023 Tobias Hagberg. 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, Tobias, Patrik Manhem, Fiona Michel, och Anthea Fursland. 2023. ”100% respekt”. www.100respekt.se.
Hagberg, Tobias, Patrik Manhem, Martin Oscarsson, Fiona Michel, Gerhard Andersson, och Per Carlbring. 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, Fiona, och Anthea Fursland. 2008. ”Assert Yourself”. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions. www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness.