

LÖSNING



Hantering/undvikande
i form av tankar, beteenden,
känslor



LARM



Varningsignal
Rädsla, Oro, Skuld, Skam,
Emotionell smärta

KÄNSLA

Behovssignal

Ilkska 🤔, Sorg 😞, Glädje 😄, Intresse 🧐,
Närhet 🥰, Lust 😍, Avsky 🤢

ÖVNING A - Känslotriangeln

1. **Tänk på en svår situation som nyligen inträffat**

Måla upp situationen framför dig. Vem/vilka är där? Är det någon nära dig? Var befinner ni er? Vad händer? Hur ser den andre ut? Vad sägs?

2. **Skapa kontakt med känslan**

Vad hände i din kropp? Var du spänd? Klump i magen? Tryck över bröstet? Sätt ord på det som hände i kroppen. Sätt ord på de känslor du hade i stunden.

- *Skriv ned dina larm i triangeln*

3. **Lösningsförsök**

Vad gjorde du för att dämpa obehaget? Försök vara så konkret som möjligt. Fundera på vad som blev följden av det du gjorde. Blev det som du ville? Försvann obehaget? Kom det tillbaka? Hände något annat?

- *Skriv ned dina lösningar i triangeln*

4. **Vad ville du egentligen?**

Fundera på varför du handlade som du gjorde. Utgå från att du hade goda skäl, även om det kanske inte blev som du ville. Visa respekt och värme för dig själv. Försök komma i kontakt med vad du hade velat och önskat allra mest i stunden.

- *Skriv ned dina behovssignaler i triangeln*

ÖVNING B - Persontriangeln nu och då

1. Utifrån din konflikttriangel du ritat, fundera på om detta är något **återkommande**. Är det känslor du känner igen? Har de en tendens att återkomma? Är det i skilda relationer eller mest i nära relationer?
2. Känner du igen detta tema från tidigare relationer? Vad är det **första minnet** du har av att känna på samma sätt? Försök komma i kontakt med den här känslan.
3. Med medkänsla och värme om dig själv i detta första minne, vad behövde du göra för att lösa din situation och **slippa känna smärta**, rädsla eller skam? Kan du se att du skyddade och tog hand om dig?
4. Vad hade du **mest av allt önskat** i den situationen? Vad önskar du idag att du hade kunnat ge dig då? Föreställ dig hur det hade känts att få detta. Förstärk denna känsla så mycket du kan. Var öppen för om något annat väcks i dig.