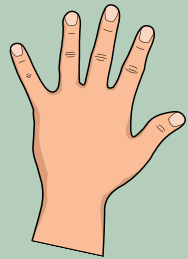


HUR KAN JAG PÅVERKA MITT EGET MÅENDE?

KROPP



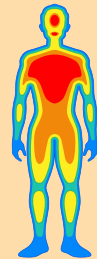
Rutschkanes-
andning



Finger-andning



Att knyta
handen och
slappna av



Att namnge en
känsla



Att tänka på
något trevligt



Peppande tal
till dig själv



Att skriva



Att rita eller
färglägga



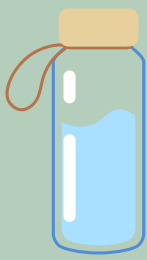
Att prata med
någon



Stretcha eller
skaka



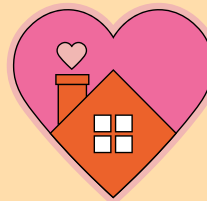
Beröring



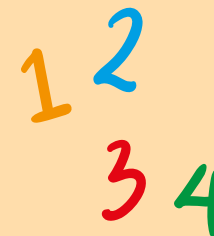
Att dricka
vatten



En lugnande
tanke



En fantasiresa
till en trygg
plats



Att räkna upp
till tio



Läsning



Musik



Rörelse



Att gå till sitt
eget lugn



Att be om hjälp