Arbetsblad – Modul 4: Tankar, oro & mental nedvarvning

Det här arbetsbladet hjälper dig att utforska dina tankar, vad som triggar oro och hur du kan börja skapa mer lugn i både kropp och sinne.

Del 1 – Dina tankar just nu

Vad brukar dina tankar handla om på kvällen?

_____

_____

_____

Vilka av dessa känner du igen hos dig själv?

- ☐ Jag börjar tänka mer när det blir tyst
- ☐ Jag oroar mig för framtiden
- ☐ Jag ältar sådant som redan hänt
- ☐ Jag försöker lösa saker sent på kvällen
- ☐ Jag fastnar i samma tankar
- ☐ Jag kan ibland släppa tankar lätt

Finns det något annat du lägger märke till i dina tankar?

_____

_____

FENIXHÄLSAN

Del 2 – Kroppens reaktioner

Hur känns kroppen när tankarna är aktiva?

_____

_____

_____

Vilka signaler känner du igen?

- ☐ Spända axlar eller nacke
- ☐ Snabbare andning
- ☐ Rastlöshet
- ☐ Trött men ändå uppe i varv
- ☐ Svårt att slappna av
- ☐ Ingen tydlig skillnad

Finns det något som hjälper kroppen att lugna ner sig?

_____

_____

FENIXHÄLSAN

Del 3 – Tankemönster & triggers

När märker du att tankarna ökar som mest?

_____

_____

_____

Finns det situationer som triggar igång oro eller ältande?

_____

_____

Vad brukar hjälpa dig att släppa tankar?

_____

_____

FENIXHÄLSAN

Del 4 – Din strategi för mental nedvarvning

Situation	Vad händer i tankarna?	Vad kan jag göra istället?
1		
2		
3		
4		

Vilken liten förändring vill du börja med redan denna vecka?

_____

_____

Vad kan hjälpa dig att hålla fast vid den?

_____

_____

FENIXHÄLSAN

Tankespårning – 7 dagar

Dag	Vad tänkte jag på?	Hur kändes det?	Vad hjälpte mig att släppa?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

FENIXHÄLSAN

Anteckningar – 7 dagar

Dag	Anteckningar (tankemönster, oro, vad som hjälpte etc.)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

FENIXHÄLSAN