Arbetsblad - Modul 5: Andning, meditation & kroppslig avslappning

Det här arbetsbladet hjälper dig att utforska hur din kropp reagerar på andning, vila och avslappning. Syftet är att hjälpa dig att se mönster i vad som gör det lättare att varva ner och vad som hjälper kroppen att komma till ro.

Del 1 - Din kropp i vila

Hur brukar din kropp kännas när du lägger dig på kvällen?

_____

_____

_____

Vilka av dessa känner du igen hos dig själv?

- ☐ Kroppen känns trött men inte avslappnad
- ☐ Jag har svårt att ligga still
- ☐ Andningen känns ytlig eller snabb
- ☐ Jag känner spänningar i kroppen
- ☐ Jag kan ibland slappna av lätt
- ☐ Jag märker ingen tydlig skillnad

Finns det något annat du lägger märke till i kroppen?

_____

_____

FENIXHÄLSAN

Del 2 - Din andning

Hur upplever du din andning när du försöker varva ner?

_____

_____

_____

Vilka signaler känner du igen?

- [ ] Kort och snabb andning
- [ ] Jag håller andan utan att tänka på det
- [ ] Djupare andetag när jag slappnar av
- [ ] Andningen förändras när jag blir stressad
- [ ] Jag tänker sällan på min andning
- [ ] Jag kan påverka min andning medvetet

Finns det något som hjälper din andning att bli lugnare?

_____

_____

FENIXHÄLSAN

Del 3 - Att släppa taget

Vad händer i dig när du försöker slappna av?

_____

_____

_____

Vilka av dessa känner du igen?

- [ ] Jag försöker aktivt slappna av
- [ ] Jag blir mer medveten om kroppen
- [ ] Tankarna blir tydligare
- [ ] Det är svårt att släppa kontrollen
- [ ] Jag kan ibland sjunka ner i lugn
- [ ] Jag vet inte riktigt hur jag gör

Finns det något som hjälper dig att släppa taget?

_____

_____

FENIXHÄLSAN

Del 4 - Din väg till avslappning

Vilka sätt skulle kunna hjälpa dig att signalera vila till kroppen?

Situation	Vad händer i kroppen?	Vad kan jag prova istället?
1		
2		
3		
4		

Vilken liten del vill du börja med redan denna vecka?

_____

_____

Vad kan hjälpa dig att hålla fast vid den?

_____

_____

FENIXHÄLSAN

Del 5 - Din upplevelse av övningar

Vilka övningar har du provat?

- [ ] Andningsövning
- [ ] Meditation
- [ ] Avslappning i kroppen
- [ ] Ljud eller guidning
- [ ] Stillhet utan instruktion
- [ ] Annat

Hur upplevde du dem?

_____

_____

_____

Vilken övning kändes mest naturlig för dig?

_____

Avslappningsspårning - 7 dagar

Dag	Vad gjorde jag?	Hur kändes kroppen efter?	Hur lätt var det att slappna av?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

FENIXHALSAN

Anteckningar - 7 dagar

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

FENIXHÄLSAN