

LAV BEROLIGENDE AKTIVITETER

Hvis du kæmper med overvældende følelser, så er det meget vigtigt, at du lærer at berolige dig selv, fordi det kan gøre at du får det bedre i både krop og sind. Og så bliver du bedre i stand til at håndtere vanskelige situationer på en mere effektiv måde.

Når du bruger de følgende teknikker, skal du anvende 1 af dine 5 sanser: lugtesansen, synssansen, høresansen, smagssansen, og følesansen. Eksperimenter med alle teknikkerne, og find de teknikker der fungerer bedst for dig:

- **Brug din lugtesans:**

- Tænd røgelse eller duftlys.
- Spray dig med duft-olier eller parfume.
- Kog noget kanel.
- Lav noget mad, kager, brød, som har en behagelig duft.
- Køb blomster der dufter godt.
- Gå en tur i en skov og ånd naturens friske dufte ind.

- **Brug din synssans:**

- Kig ugeblade igennem, og klip billeder ud, som du godt kan lide, og lav en collage af dem.
- Gør et hjørne i din bolig pænt at se på.
- Tænd et stearinlys og kig på flammen.
- Tag et sted hen, hvor der er noget beroligende at kigge på (fx en park/skov).
- Kig i en bog med fotos eller kunst som du godt kan lide.
- Ordn dine negle så de ser smukke ud.
- Kig på et billede eller foto af en person du godt kan lide.

- **Brug din høresans:**

- Lyt til beroligende musik /en lydbog / et behageligt radioprogram.
- Lyt til fredfyldte naturlyde – fx fuglelyde eller lyden af havets bølger.
- Brug ”hvid støj” til at blokere distraherende lyde. (Gå på www.youtube.com og søg på ”white noise”)

- **Brug din smagssans (NB! Gør det med langsom, bevidst opmærksomhed):**

- Spis dit yndlingsmåltid.
- Spis eller drik noget beroligende –fx is eller varm kakao.
- Spis et stykke af en moden og saftig frugt.
- Sut på et af dine yndlingsbolsjer.

- **Brug din følesans:**

- Giv et knus til en du holder af.
- Kæl med din hund/kat.
- Smør hele kroppen ind i fugtighedscreme.
- Hav noget blødt eller fløjsagtigt i din lomme, som er beroligende at røre ved.
- Tag et langt, beroligende karbad eller brusebad.
- Få en massage eller en ansigtsbehandling.
- Få en person du stoler på til at give dig en skulder- eller hovedbundsmassage.
- Børst dit hår i lang tid.

Husk at skrive i din træningsdagbog hvor mange gange om dagen du har været i stand til at berolige dig selv.