

Tilfinningastjórnun: Góðar leiðir til að róa sig

Hér að neðan eru nokkrar leiðir til þess að takast á við tilfinningar sem að maður upplifir. Skoðaðu hverja leið fyrir sig. Ef þú heldur að leiðin sé góð til þess að róa sig niður, skaltu draga hana yfir í „*skynsamlegt*“ kassann. Ef þú heldur að leiðin sé slæm til þess að róa sig niður, dragðu hana yfir í „*óskynsamlegt*“ kassann.

ÖSKRA Á EINHVERN

TELJA UPP AÐ 10

HUGHREYSTA SJÁLFAN SIG

HENDA EINHVERJU

RÓA LÍKAMANN

GRETТА SIG

ANDA DJÚPT

HRINDA EINHVERJUM

STAPPA NIÐUR FÓTUM

HUGSA UM ÞAÐ SEM GLEÐUR MANN

SKYNSAMLEGT	ÓSKYNSAMLEGT