

## Spänningsdagbok

Registrera dagligen varje gång du lägger märke till att du fastnar i spänningar i någon del av kroppen. Uppskatta **hur spänd du är i hela kroppen** på en skala 0-100 där 0 är totalt avslappnad och där 50 utgör ditt normalläge (varken spänd eller avslappnad) och 100 maximalt spänd.

Tid och plats?	I vilken kroppsdel var du spänd	Hur spänd 0-100	Kunde tillämpa avslappning ja/nej (vad provade du?)	Tankar och känslor under tiden (ångest, oro, stress)
exempel "Hemma måndag, kväll"				

## Uppföljning - spänningsdagbok

När du följt dina spänningar med daglig registrering i cirka en vecka är det dags att börja undersöka om det finns något mönster. Utgå ifrån frågorna nedan och skriv kort här eller på ett löst papper.

- **Uppkommer spänningarna oftare vid någon särskild tid och plats? Om ja beskriv kort mönstret:**

---

---

---

- **Uppkommer spänningarna oftare vid några särskilda tankar? Om ja beskriv kort dessa tankar**

---

---

---

- **Uppskatta hur många sådana spänningar som du har per dag antal \_\_\_\_\_ och hur länge \_\_\_\_\_ minuter du är spänd efter att du lagt märke till det.**

## Reflektera

Har du några tankar om dina kroppsliga spänningar kan du skriva det här nedan:

---

---

---

---

---

---

---

---