

# Self Havening

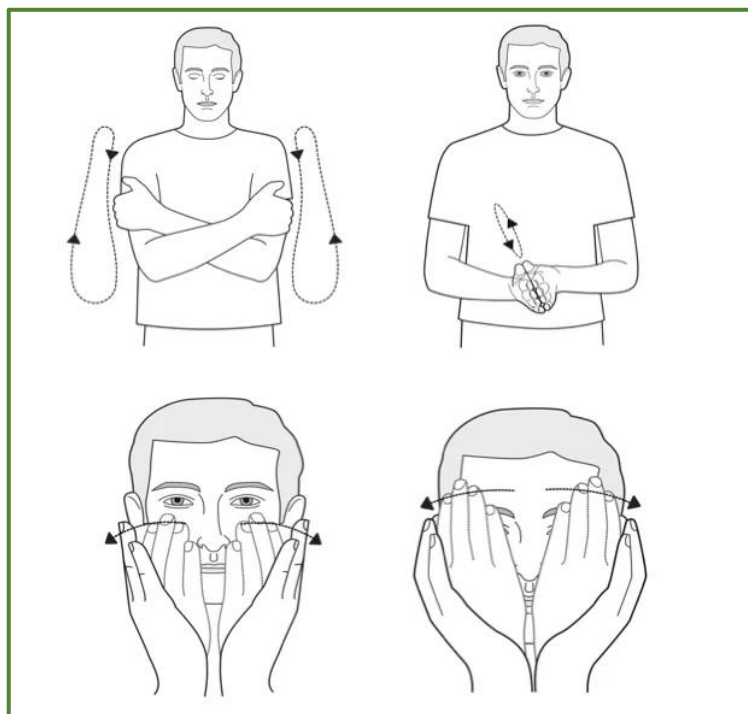
1. Börja med att ta några medvetna andetag.
2. Ta kontakt med en känsla.
3. Var i kroppen är känslan tydligast? Läge, färg, form.
4. Placera känslan på skalan 0-10.
5. Andas in, håll andan och sucka ut.

Stryk växelvis över armarna, i pannan och på kinderna under 5-10 minuter.

Du kan antingen välja att följa med i känslan under tiden eller distrahera dig genom att räkna eller stava. Ta några djupa andetag.

Kolla av känslan igen 0-10.

Välj om du vill avsluta eller fortsätta.



Gå gärna in på [www.havening.se](http://www.havening.se) eller [www.havening.org](http://www.havening.org)