

DISTRAKTION	LINDRING MED SANSER	FORBEDRING AF NUET	ACCEPT
Aktiviteter: Gå en tur Spille på iPad/iPhone/computer Tegne, fx mandela mønstre Lave mad Gøre rent Modsatte følelser: Hvis trist: se film/tv Frustreret/vred: se beroligende tv-serie Hvis trist: Lytte til glad musik Stærke sanseindtryk: Saltlakrids / chilichokolade Dufte: lavendelolie, citron, vanille Hænder under koldt vand/vandfad med is Fishermans friends Jalapenos / Wasabi Pebermynte (spis eller læbepomade) Tænke på noget andet: Fyld hovedet med noget andet: se tv Snakke med mor Gøre noget for andre: Spørg mor eller far, om der er noget, jeg kan hjælpe med Hjælpe min bror med lektier	Lyde/hørelsen: Høre musik (evt. synge) Mindfulness / afspænding eller naturlyde Have optagelse af forældre/kæreste, der siger noget sødt Ring til telefonsvarer og hør beroligende stemme Optag terapeut der siger noget beroligende At nynne Berøring: Dimse med ting (fx bold/spinner) Knus/kram Røre ved sengetæppe/puder Varmt karbad Rent sengetøj Kæl med hund eller kat Smør kroppen ind i creme Rør ved et stykke pels eller en glat sten Børst mit hår Synet: Download smukke billeder til pc Lav billedsamling i pinterest Billeder af mennesker, du kan lide Stearinlys / blomster Citater og mottoer (fx på hånd) Kalender med gode mærkedage Lugte: Sov i mors/kærestens t-shirt Brug yndlingsparfume Hav potpourri i dåse Duft til krydderier (hav vanillebønne i nærheden) Bag kage/brød Duft til appelsiner eller lækker sæbe Smage: Drik noget varmt og lækkert, fx kakao eller te Tyg dit yndlingstyggegummi Smag noget du ikke har prøvet før Spis mørk chokolade eller sukkerfri lakrids	STOP: Vejrtræknings øvelse (4x4) Sig 'nej/stop/hold op' højt til mig selv mens jeg kigger mig i øjnene i spejlet Afstem skridt og vejretrækning Tæl ned fra 12 med vejretrækning Lav bamse-mindfulness Afspænd: Spænd i kroppen, tæl til 5 og giv slip Gå i varmt bad, lad alle de svære følelser løbe ud med vandet Lav mavebøjninger og armbøjninger Løb op og ned ad trapper Fantasi: Forestil mig de bær og frugter, som jeg har i haven. Forestil mig et godt sted, og at jeg sidder der. Mit eget hemmelige rum. Opmuntre: Øve "Pyt med det, jeg kan godt klare det, det skal nok gå" Heppe på mig selv Trøste mig selv Hvad ville jeg sige til en ven? Tag fri: Se en god film Surfe på nettet Høre musik Lægge mig under dynen Spis noget lækkert Læs sladderblade	Bølgen: Husk, følelser kommer og går, ligesom bølger. Smile: Smil til mig selv Åbenhed: Vær åben over for det nye – lyt ikke til modviljen – accepter ubehaget.