

DIN REGULERING

Hvordan føles det, og hvordan ser det ud, når du er ureguleret og utryg?

Kropssignaler, følelser, tanker, handlinger? *Eksempel: kan ikke mærke min krop, føler mig rastløs, min krop føles fastlåst, jeg fryser, det føles som om, jeg skal på wc, jeg tænker, jeg ikke magter det, jeg trækker mig, begynder at forhandle med andre, hæver stemmen*

Hvad er dine hensigtsmæssige, regulerende strategier?

Handlinger? *Eksempel: jeg tager 5 min. pause, taler med en kollega, går udenfor*