**Känslomodulen**

* Biologi
* Färdighetsbrist
* Förstärkare
* Känsla (eller egensinne) tar över
* För högt känslomässigt påslag
* Myter (fler)

 **Mål med känslomodulen:**

* Funktionen med känslor
* Faktorer som försvårar känsloreglering
* Myter
* Modell – beskrivningsmodell för känslor
* Observera och beskriva känslor

**Förstå dina känslor**

Identifiera (observera och beskriv) känslan

Förstå hur känslor påverkar dig

* Kärlek, glädje, Ilska, ledsenhet, rädsla, skam (som i gamla manualen)
* Tillägg: Äckel, avundsjuka, svartsjuka, skuld

**Minska förekomsten av oönskade känslor**

Förhindra att oönskade känslor uppstår

Förändra oönskade känslor när de väl inträffat

* Emotionsprotokoll (check the facts, fler arbetsblad)
* Gå emot känslan/handla tvärtemot
* Problemlösning steg för steg

Problemlösning vs handla tvärtemot – hur avgöra och vad göra vid obefogad/befogad känsla

* Hantera mardrömmar
* Sömnhygien
* Öka kompetens och hantera problem i förväg (cope ahead)
* Minska sårbarheter (ta hand om din kropp)
* Öka positiva känslor i tillvaron
	+ - På kort sikt
		- På lång sikt

**Minska din känslomässiga sårbarhet**

Minska sårbarheten för negativa känslor

Öka förmågan att uppleva positiva känslor

* Värderingar ovch prioriteringar i livet

**Minska ditt känslomässiga lidande**

Släpp smärtsamma känslor genom att vara medvetet närvarande

Hantera intensiva känslor för att inte förvärra tillvaron (i den gamla manualen: ändra smärtsamma känslor genom att handla tvärtemot)

1) TIP färdigheter från KRISmodulen, tillämpas vid intensiva känslor

2) Distraktion, self-sooth och förbättra nuet

3) Medveten närvaro i pågående känsla

* Medveten närvaro i nuvarande känsla
* Hantera intensiva känslor
* Problemlös när det du gör vid känsloreglering inte fungerar

Stäm av med faktorer som försvårar känsloreglering

* + Biologi
	+ Färdighetsbrist
	+ Förstärkare
	+ Känsla (eller egensinne) tar över
	+ För högt känslomässigt påslag
	+ Myter