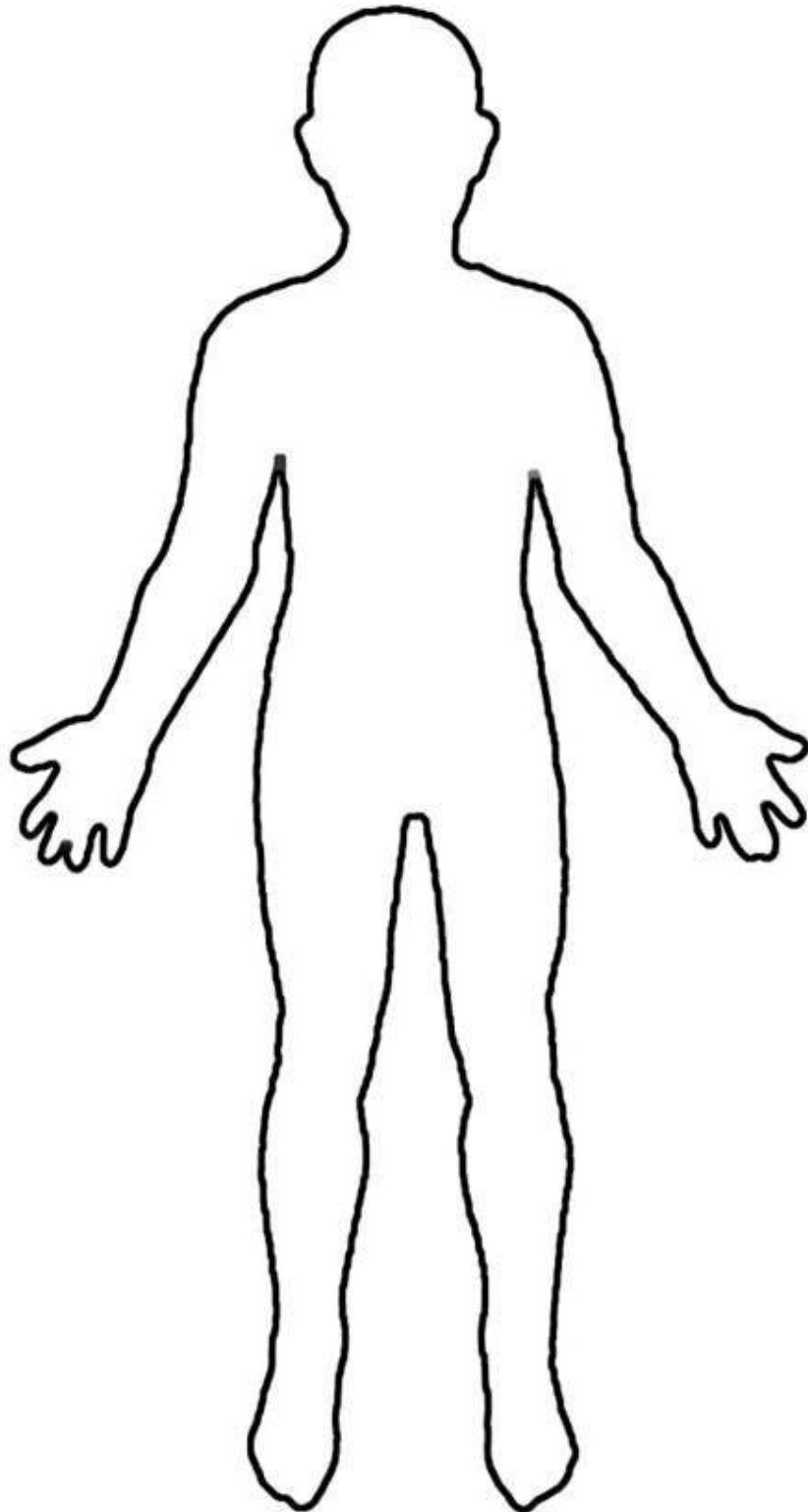


I vilka delar av kroppen känns dysforin - övning

I den här övningen är det meningen att markera de delar av kroppen, som orsakar eller där du har dysfori, mår dåligt av. Du kan använda olika färger för att beskriva olika tråkiga känslor. Du kan också markera ställen, där du känner sociala dysforin,

Du kan skriva bredvid de ställen du markerat, när, hur ofta och hur starkt du känner dysfori mot denna kroppsdel. Övningen fortsätter på följande sida.



I den här bilden kan du markera, rita eller färglägga sådana ställen i din kropp som känns bra, där det känns bra eller neutralt. Du kan skriva bredvid stället, i vilka situationer, med vem eller när du gör vad har du en bra eller en neutral känsla om denna del av kroppen.

