

12 KBT-verktyg för stresshantering

Översikt av de 12 evidensbaserade KBT-tekniker som ingår i Stressdagboken. Använd som referens eller börja öva direkt.

- 1 Medveten andning (4-7-8)**
Andas in 4s, håll 7s, andas ut 8s. Aktiverar parasympatiska nervsystemet och sänker stressnivån på minuter.

- 2 Kroppsskanning**
Skanna kroppen från fötter till huvud. Identifiera var du håller spänning och slapp av medvetet.

- 3 Tankeregistrering**
Skriv ner automatiska tankar, identifiera tankefallor och formulera en alternativ, mer balanserad tanke.

- 4 Progressiv muskelavslappning**
Spann och slapp av varje muskelgrupp i 5 sekunder. 10 muskelgrupper, 10 minuter, märkbar skillnad.

- 5 STOPP-metoden**
Stopp → Ta ett andetag → Observera → Perspektiv → Prova. Din snabbaste stresshantering.

- 6 Granssättning**
Ova på att säga nej utan daligt samvete. Identifiera var dina gränser går och kommunicera dem tydligt.

- 7 Tidsstyrning & prioritering**
Eisenhower-matrisen: bradskande/viktigt. Planera en stressfri zon varje dag.

- 8 Självmedkänsla**
Behandla dig själv som din bästa vän. Skriv ett brev till dig själv med empati och förståelse.

Verktyg 9–12 + Så kommer du igång

De sista fyra verktygen plus en checklista för att börja använda KBT-teknikerna idag.

9

Kognitiva förvrängningar

Identifiera tankefallor: katastrofering, allt-eller-ingen, overtolkning, personalisering, bor-tankande.

10

Vardebaserat handlande

Valj handlingar som är i linje med dina viktigaste värderingar, inte dina radslor.

11

Digital detox

2 timmars skärmfri tid varje kväll. Notera skillnaden i somn, stress och närvaro.

12

Personlig stresshanteringsplan

Sammanställ de 3-5 tekniker som fungerat bäst för dig. Din egen plan för livet.

Checklista: Börja idag

- Välj 1 verktyg att öva denna vecka (vi rekommenderar #1 eller #5)
- Bestäm en tid på dagen då du övar (morgon eller kväll)
- Skriv ner resultatet — vad kände du? Hjälpte det?
- Lägg till ett nytt verktyg varje vecka tills du har ditt eget system
- Reflektera varje söndag — vad fungerade? Vad vill du ändra?

Översikten är gratis. Systemet gör skillnaden.

Stressdagboken ger dig alla 12 verktygen integrerade i 84 dagliga loggar, veckoreflektioner och en personlig stresshanteringsplan.

Få hela stressdagboken →

✓ Direkt nedladdning ✓ Print + Digital ✓ 100% privat