



EN DAGBOK FÖR ATT REGLERA DITT NERVSYSYSTEM

Att komma hem till din kropp

du är trygg här

VÄLKOMMEN

Den här dagboken är en hemkomst

skriven för dig som känner alltting

Din kropp har talat till dig hela ditt liv. Trycket över bröstet före ett svårt samtal. Utmattningen som kommer när du har hållit ihop allt för länge. Rastlösheten som inte låter dig sitta stilla.

Inget av det är slumpmässigt. Det är ditt nervsystem som gör precis det som det är skapat för att göra: skydda dig.

Den här dagboken hjälper dig att lära dig dess språk. Under de kommande veckorna kommer du att börja känna igen dina tillstånd, lägga märke till dina triggers med nyfikenhet i stället för dömande, och bygga en personlig verktygslåda med övningar som tar dig tillbaka till lugnet.

Det finns ingen rätt takt. Vissa sidor återvänder du till dagligen, andra bara när du behöver dem. Låt det få vara mjukt. Låt det få vara ditt.

välkommen hem

Förstå ditt nervsystem

Djupt inne i din kropp löper ett nätverk som ständigt söker av: är jag trygg just nu? Avsökningen sker under dina tankar, snabbare än logiken. Forskare kallar den neuroception. Du upplever den som en känsla.

När ditt system känner trygghet kan du vila, smälta, knyta an och skapa. När det känner hot, verkligt eller ihågkommet, växlar det över till skydd: kamp, flykt eller nedstängning.

Det viktigaste är detta: tillstånden är inga fel. Ett känsligt nervsystem är ofta ett nervsystem som någon gång lärde sig att det behövde vara på vakt. Reglering handlar inte om att tvinga fram lugn. Det handlar om att långsamt lära din kropp att den får känna sig trygg igen.

Du kan inte tänka dig ut ur ett dysreglerat tillstånd. Men du kan känna, andas och röra dig hem igen. Det är vad den här dagboken finns till för.

Innan vi börjar: hur känns din kropp just nu, i detta ögonblick?

.....

.....

.....

.....