

Då vs NU

När minnen eller starka känslor dyker upp från traumahändelsen i din vardag

- Påminn dig om att känslan kommer från det förflutna – det är ett **minne** som blivit triggat
- Fokusera på skillnader mellan DÅ och NU
- Gör saker NU som du inte hade möjlighet att göra DÅ

Trigger/Situation	DÅ	NU	Hur kan jag påminna mig om vad som är NU?
Likheter			
Olikheter			