

ÖVNING: VARDAG OCH KÄNSLOR

1. I HURDANA SITUATIONER I VARDAGEN DYKER KÄNSLORNA UPP TILL YTAN?

Fundera över hur vardagliga saker och känslor hänger ihop

2 . KAN DU SKILJA PÅ KÄNSLOR OCH VARDAGLIGA KROPPTILLSTÅND SOM HUNGER, KYLA ELLER TRÖTTHET?

Hör de ihop med varandra: vad har du för känslor när du är hungrig till exempel?