

ÖVNING: OLIKA KÄNSLOR UNDER DAGEN

Gör en lista på känslor som du upplevt under dagen. Titta på listan och dela in de känslor du skrivit ner i fyra grupper: känslor av glädje, sorg, rädsla och ilska. Du kan också använda listan över känslor på nästa sida för att hjälpa dig.

| Känsla jag kände | Vilken grupp tillhör den? |
|------------------|---------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | | | |
|------------------------|----------------------|------------------------|-----------------------|
| Känslord för glädje | Känslord för sorg | Känslord för rädsla | Känslord för ilska |
| fridfull | gråtande | skrämd | avsky |
| munter | sorgsen | hjämlös | kallsinnig |
| avslappnad | deprimerad | förskräckt | förvånad |
| förtjust | nedstämd | panikslagen | förbannad |
| trygg | ledsen | skärrad | uttråkad |
| tillitsfull | modstulen | ängslig | vresig |
| kärleksfull | tom | skygg | retlig |
| tacksam | vemodig | skräckslagen | arg |
| glad | bedrövad | panik | trotsig |
| lugn | dyster | | stridslysten |
| tröstad | orolig | | ilsken |
| entusiastisk | osäker | | besviken |
| belåten | | | frustrerad |
| glad | | | harmsen |
| fridsam | | | förbittrad |
| lycklig | | | hämndgirig |
| | | | utled |
| | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |