



Kartläggning: Mina miljö känslor

Varför?

I denna övning får du begrunda vilka känslor klimatkrisen väcker hos dig.

Använd dig av de listade känslordet för att kunna beskriva reaktioner som annars kan vara svåra att förklara i ord.

Genom att skriva om dem kan du identifiera och dessutom bearbeta dina känslor. På så sätt kan du se på dem ur ett nytt perspektiv och kanske få en drivande insikt.

Hur?

Bekanta dig med listan över känslor nedan. Fundera på vilka av dessa känslor som är förknippade med din klimatångest. Kryssa för de känslor som du upplever.

Reflektera sedan mer i detalj över dina känslor med hjälp av frågorna

- rädsla
- hat
- skräck
- hjälplöshet
- ångest
- överväldigande
- skuld
- blyghet
- otillräcklighet
- omtänksamhet
- förvirring
- nervositet
- sorg
- utmattning
- att känna sig liten och obetydlig
- beskyddarinstinkt
- raseri
- bitterhet



- ensamhet
- medlidande
- mod
- vilja att påverka saker
- frustration
- glädje
- vilja att agera
- otillräcklighet
- tacksamhet
- känsla av orättvishet
- handlingskraft
- tvångsmässighet
- sund stolthet
- utanförskap
- meningsfullhet
- nedstämdhet
- rastlöshet
- intresse
- nyfikenhet
- vilja att gottgöra
- samhörighet

Något annat, vad?



Vilka av dessa känslor har du tyckt att har varit jobbiga?

Vad brukar du göra åt dina miljö känslor? Hur hanterar du dem?

Vem kan du dela dessa tankar med? Finns det någon som du inte har delat dem med ännu, men som du kunde dela dem med?

Kändes det svårt eller lätt att identifiera dina känslor?