



Övning: Känslor som upplevts under en dag

Varför?

Du lär dig att iaktta och känna igen dina känslor.

Hur?

Fundera ett ögonblick på vilka känslor du har upplevt till exempel idag. Titta sedan på listan och se om du känner igen fler känslor. Du kan skriva ner dem om du vill.

Exempel på känslor:

- skam
- rädsla
- sorg
- upplevelse av orättvisa
- skuld
- passion
- besvikelse
- nedstämdhet
- bitterhet
- kärlek
- avsky
- desperation
- hat
- längtan

Andra känslor jag upplevt idag