



MAT Á STYRK TILFINNINGA

Tilgangurinn með þessari æfingu er að hjálpa þér að bera kennsl á tilfinningar þínar. Beindu athyglinni að aðstæðum þar sem þú upplifðir sterkar tilfinningar.

Lýstu nýlegum aðstæðum þar sem þú fannst fyrir sterkum tilfinningum.

1. Skrifðu niður aðstæður sem þú varst í þegar þú fannst þessa tilfinningu.
2. Gefðu tilfinningunni nafn, þú getur skoðað lista yfir mismunandi tilfinningar hér að framan.
3. Reyndu að meta hversu sterk þessi tilfinning var á kvarðanum 0-10.

Aðstæður:

Tilfinningar:

Styrkur: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aðstæður:

Tilfinningar:

Styrkur: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aðstæður:

Tilfinningar:

Styrkur: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aðstæður:

Tilfinningar:

Styrkur: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aðstæður:

Tilfinningar:

Styrkur: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aðstæður:

Tilfinningar:

Styrkur: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10