

TILFINNINGARÚSSIBANINN

Hvar í líkamanum upplifr þú tilfinningar?

Hvaða tilfinningar hafa gert vart við sig í dag?

ÁST

Traust

Blíða

Hrifning

Þakklæti

Tengsl

Völd

Losti

ÓTTI

Áhyggjur

Kvíði

Doði

Feimni

Sektarkennd

Skömm

UNDRUN

Orka

Gleði

Spenna

Léttir

Furða

GLEÐI

Hamingja

Slökun

Ákaf

Léttir

Ánægja

Má ég upplifa allar tilfinningar?

HAÐUR

Skömm

Auðmýking

Vonbrigði

Einmanaleiki

Leiðindi

Áhugaleysi

LEIÐI

Depurð

Vonbrigði

Hvernig líður mér núna?

Af hverju líður mér svona?

Hvernig hugsanir þú tilfinningar til?

Hvaða áhrif hafa tilfinningar á þig?