

Känslornas betydelse

Att identifiera och bemöta sina egna känslor är ett viktigt element i psykisk hälsa. Känslor är övergående och ens sinnesstämning kan variera under dagen. Våra olika känslor hör ändå livet till – ibland känner man för att skratta, andra gånger känns allt bara hemskt. Man kan lära sig att stå ut med känslor, och inte heller obekväma känslor måste genast åtgärdas. Har du någonsin tänkt på att dina känslor kan ha något budskap till dig eller ha en särskild betydelse?

INSTRUKTIONER

Vad betyder känslorna på sidan intill? Vad försöker känslan berätta för dig? Skriv ner dina tankar på de tomma raderna. När du funderat en stund på saken kan du kika på tipset genom att vända häftet upp och ner.

Tips

Ilska = någon eller något har gått tvärtemot våra önskemål.
Iver = berättar om det vi upplever som roligt eller viktigt och som ger oss kraft.
Sorg = hjälper oss att hantera förluster och ledsamma situationer. Det är bra att låta sorgen ha sin gång så att man kommer vidare.
Rädsla = påminner oss om faror och hotsituationer.
Ängest = det finns en konflikt som måste erkännas och få en lösning för att man ska komma vidare.
Glädje = berättar vad vi gillar och vad som ger oss kraft.

Ilska

Iver

Sorg

Rädsla

Ängest

Glädje
