

Känsloskala

Det är viktigt att fundera på sina egna känslor eftersom de säger oss hur vi mår. Man behöver inte alltid vara glad, men långvarig nedstämdhet eller dysterhet är sådant som man inte behöver bära ensam. När har du senast utforskat på dina egna känslor på djupet?

INSTRUKTIONER

Skriv i en veckas tid ner dina känslor så detaljerat som möjligt, eller ringa in dem på bilden. Gå i slutet av veckan genom dina anteckningar. Hur har du känt dig den här veckan? Är någon känsla återkommande? Om du ofta känt dig illa till mods, kan du gå tillbaka till början av övningsboken och kolla vilka resurser du skrev ned för dig själv för att finna ro och må bättre.



Om du märker att du ofta upplever känslor i det gula eller röda området, är det bra att prata med någon där hemma eller kanske med en lärare eller ungdomsledare.

Pigg	Nöjd	Positiv
Motiverad	Respekterad	Självsäker
Älskad	Avslappnad	Lugn
Hoppfull	Balanserad	Accepterad
	Ivrig	

Nervös	Irriterad	Rädd
Förvirrad	Gråtfärdig	Generad
Orolig	Tystare än vanlig	Inte respekterad
Stressad	Trött	Sorgsen
	Tillbakadragen	
	Utled	

Frustrerad	Hopplös	Värdelös
Arg	Tom	Betydelselös
Maktlös	Osynlig	Glädjelös
Ensam	Nedstämd	Trasig
Skyldig	Utmattad	
	Avvisad	