

# BERG-OG-DAL-BANE AV FØLELSER

Hvor i kroppen følte du de følelsene?

Hvilke følelser har du hatt i dag?

## Kjærlighet

Begjær  
Følsom  
Forelskelse  
Takknemlighet

Tilknytning  
Makt  
Lyster

## FRYKT

Bekymring

Angst  
Nummen  
Skyldfølelse  
Sjenert  
Flau

## OVERRASKELSE

Energi  
Glede  
Begeistring

## GLEDE

Lykke  
Hvile

Entusiasme  
Lettelse  
Glede

Har jeg lov til å føle alle disse følelsene?

## HAT

Sjalousi  
Irritasjon  
Skyldfølelse  
Ydmykelse  
Frustrasjon

Hvordan føler jeg meg nå?

Hvordan påvirket følelsene deg?

Hvilke tanker fikk du da disse følelsene våknet i deg?

Langtekkelig  
Ensom  
Sløv

## TRIST

Melankolisk  
Skuffelse

Hvorfor føler jeg meg sånn?