

Var känns känslan?

Kropp och själ sitter ihop, och därför känns många känslor i kroppen. När man är uppretad, spänner man kanske axlarna eller knyter nävarna. Spänning kan kännas i en knorrande mage, förlägenhet som blossande röda kinder eller glädjeskratt göra ont i kinderna. Om man lär sig att ge akt på kroppens reaktioner blir det enklare att identifiera och hantera känslorna.

INSTRUKTIONER

Var känns dina känslor? Skriv på de streckade linjerna ner olika känslor du upplevt och dra ett streck från känslorna till den punkt i kroppen där känslan i fråga känns. Du kan ta hjälp av känslorna på bilden, fylla i egna eller fundera på vilka känslor du har haft under veckan med hjälp av känslordet på föregående sida.



Vad känner du nu?

Exempel:
förlägenhet

förtjusning

glädje

ilska

stress

