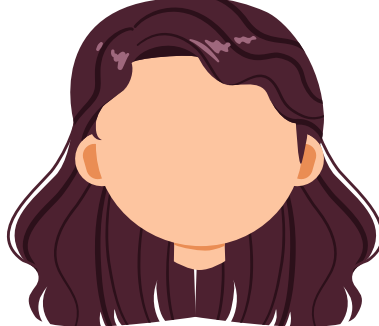


MÉR LÍÐUR...

Kláraðu setninguna og teiknaðu andlitið



Ég er glöð/glaður þegar...



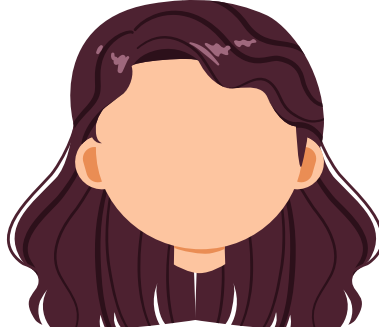
Ég er spennt/ur þegar...



Ég er áhyggjufull/ur þegar...



Ég er sorgmædd/ur þegar...



Ég er reið/ur þegar...



Ég er stressuð/stressaður þegar...



Ég er hrædd/ur þegar...



Ég er sár þegar...



Ég er róleg/ur þegar...

TILFINNINGAKORTIÐ MITT



Róleg/ur
Ánægð/ur
Slök/Slakur
Friðsæl/!



Leið/ur
Döpur/Dapur
Sár
Sorgmædd/ur



Hamingjusöm
/samur
Göð/Glaður
Kát/ur
Ánægð/ur



Ringluð/aður
Óviss
Efins
Hikandi
Ráðvillt/ur



Reið/ur
Pirruð/aður
Fúl/!
Ósátt/ur



Hrædd/ur
Óörugg/ur
Kvíðin/n
Óttaslegin/n
Skelkuð/aður

GEFUM TILFINNINGUNUM NAFN

Þegar þú finnur fyrir tilfinningu er fyrsta skrefið að gefa henni nafn. Ertu hamingjusöm/samur, döpur/dapur, reið/ur, spennt/ur eða eitthvað annað?



Ég finn fyrir...



.....



.....



.....



.....



.....

Skrifaðu eða teiknaðu hvað þig langar að gera þegar þú finnur þessa tilfinningu

[illegible]

TILFINNINGARNAR MÍNAR

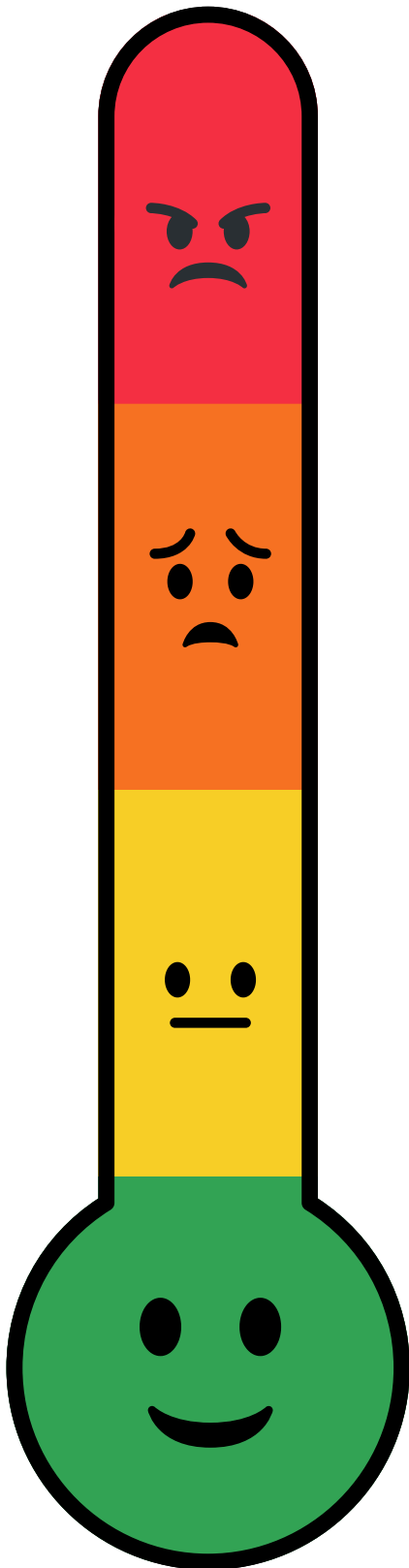
Hvernig líður mér í dag?



Mér líður svona út af því að ...

Hvernig gætir þú breytt neikvæðri tilfinningu í jákvæða tilfinningu?

TILFINNINGAMÆLIR



Ég finn miklar og sterkar tilfinningar inni í mér, eins og reiði.

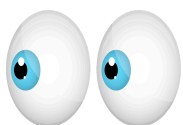
Ég finn miklar neikvæðar tilfinningar, eins og leiði, kvíða eða pirring.

Ég finn tilfinningar sem eru góðar, slæmar eða engar. Stundum er ég dálítið kvíðin/n eða stressuð/stressaður.

Ég finn góðar tilfinningar. Ég er glöð/glaður, sátt/ur, róleg/ur og afslöppuð/aður.

AÐSTÆÐUR OG TILFINNINGAR

Stundum vekja ýmar aðstæður í kringum okkur ákveðnar tilfinningar og það getur verið erfitt að tengja aðstæðurnar við tilfinninguna. Notaðu verkefnið hér fyrir neðan til að skoða sjálfa/n þig og æfa þig í að nefna aðstæður sem passa við ákveðnar tilfinningar.



Hlutir sem ég sé sem pirra mig:



Það sem ég heyri sem veldur mér áhyggjum:



Hlutir sem ég lykta af sem valda hjá mér ógleði:



Hlutir sem ég snerti sem valda mér kvíða:



Aðstæður sem gera mig reiða/n:



Hlutir sem aðrir gera sem rugla mig:



Annað sem veldur mér ótta:
