

## **Nr 15: Förstå sina känslor**

1. Känn efter hur det känns i kroppen.
2. Tänk på varför du känner så.
3. Bestäm vilken känsla du har.

## Förstå sina känslor.

När kan du pröva detta under nästa vecka? \_\_\_\_\_

Med vem kan du träna detta? \_\_\_\_\_

Kände du efter hur kroppen reagerade?

**Ja**

**Nej**

Tänkte du efter anledningen till att du kände så?

Bestämde du dig för vad du kände?

**Detta kan jag göra bättre:**

---

---

---

Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

Utmärkt



Godkänt



Dåligt



Vet inte



**Nr 15: Förstå sina känslor**

1. Känn efter hur det känns i kroppen.
2. Tänk på varför du känner så.
3. Bestäm vilken känsla du har.

**Nr 15: Förstå sina känslor**

1. Känn efter hur det känns i kroppen.
2. Tänk på varför du känner så.
3. Bestäm vilken känsla du har.

**Nr 15: Förstå sina känslor**

1. Känn efter hur det känns i kroppen.
2. Tänk på varför du känner så.
3. Bestäm vilken känsla du har.

**Nr 15: Förstå sina känslor**

1. Känn efter hur det känns i kroppen.
2. Tänk på varför du känner så.
3. Bestäm vilken känsla du har.