

ATT FÖRSTÅ SINA KÄNSLOR

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

ATT FÖRSTÅ SINA KÄNSLOR

Veckans utmaning

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.