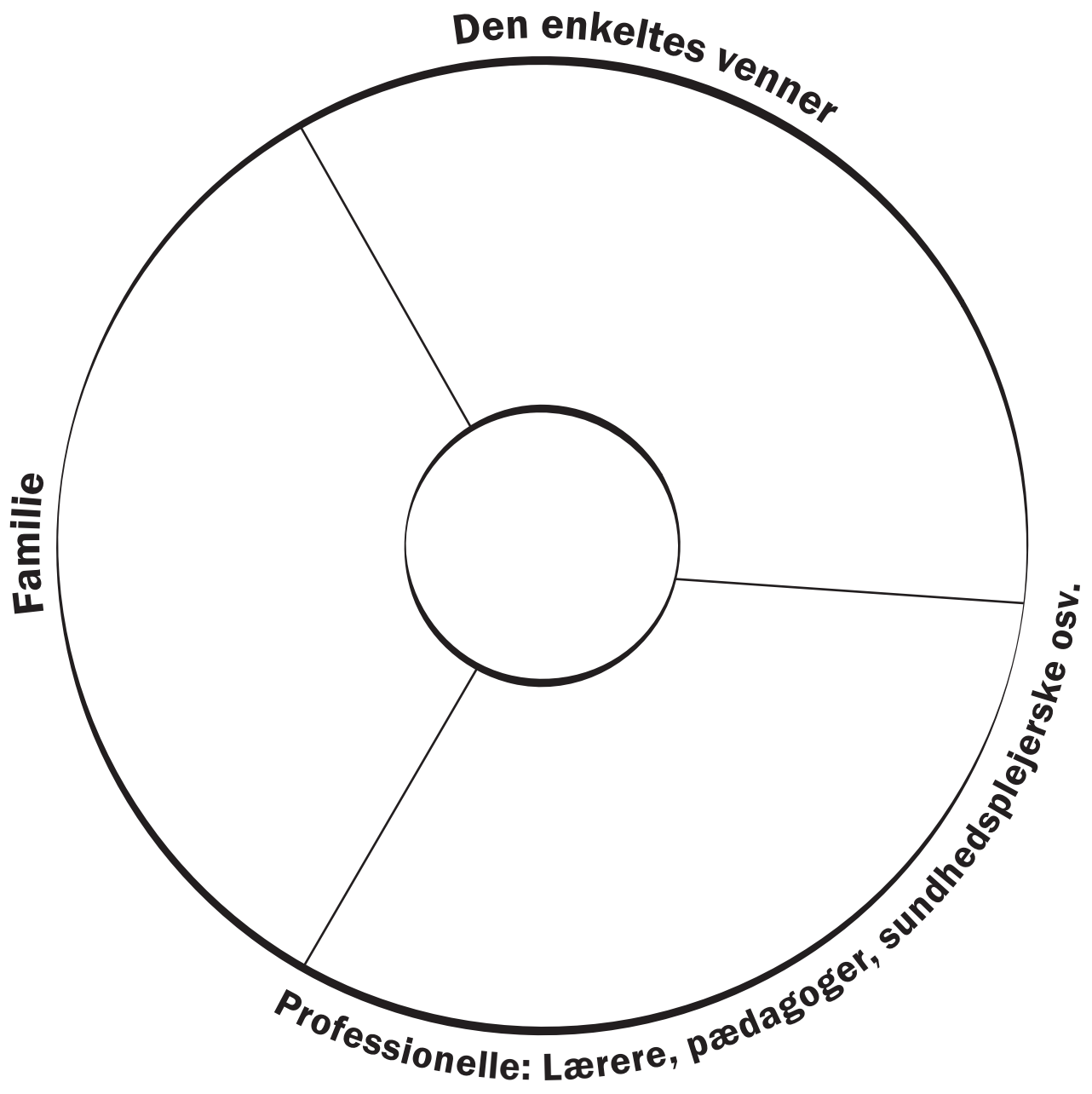


Navn(e)

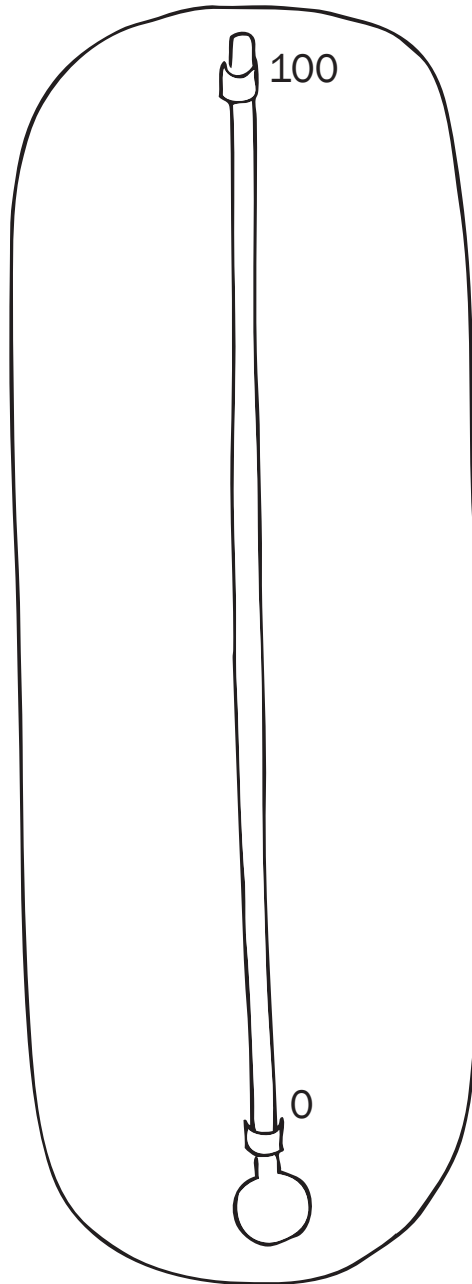
Dato

NETVÆRKSKORT



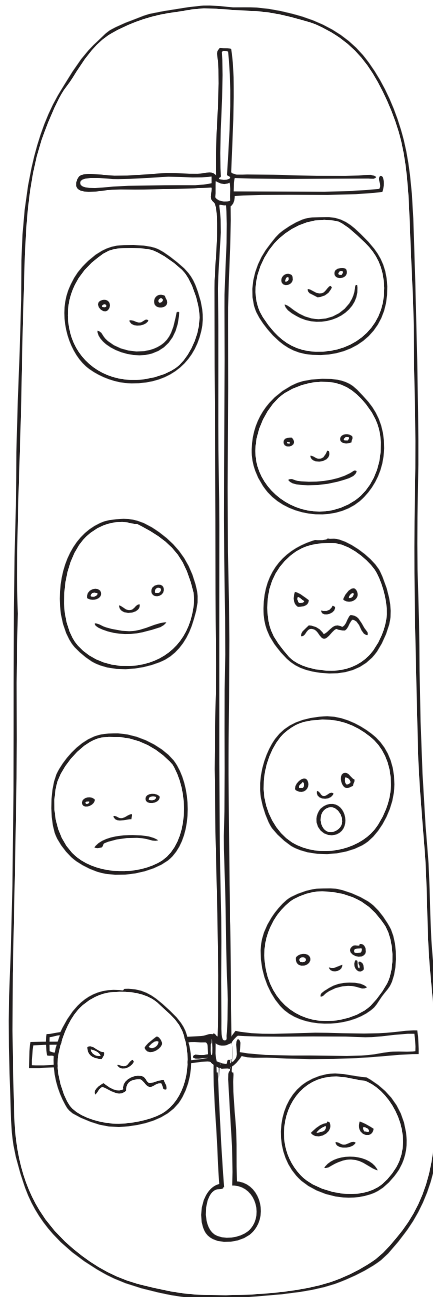
Navn Dato

ORKEMÅLER



Marker på måleren, hvor højt du ligger, når du orker mest i forhold til de daglige gøremål. Marker det samme, når du orker mindst.

FØLELSESTEMPERAMETER

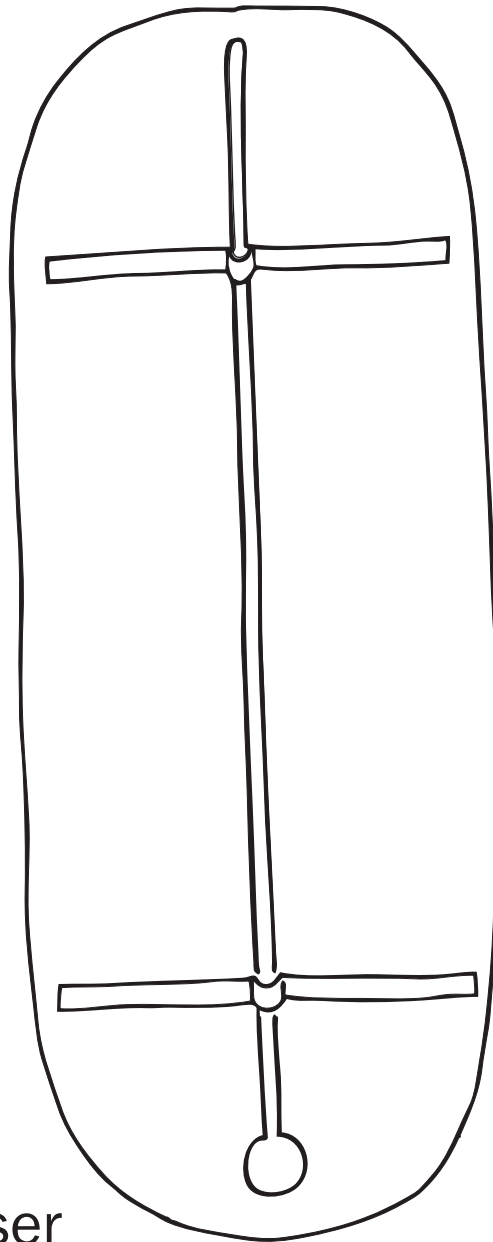


Hvad vi viser
udadtil

Hvordan vi
har det indeni

Navn Dato

FØLELSESTEMPERAMETER



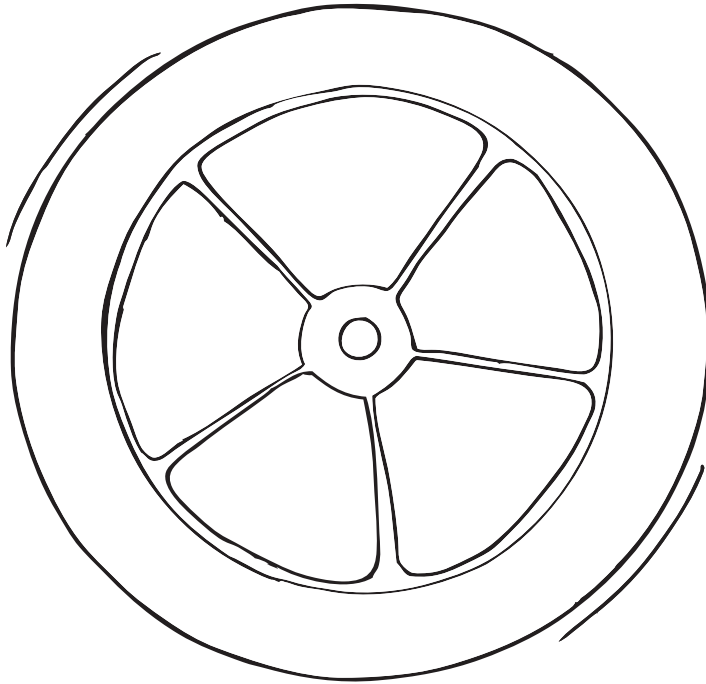
Hvad vi viser
udadtil

Hvordan vi
har det indeni

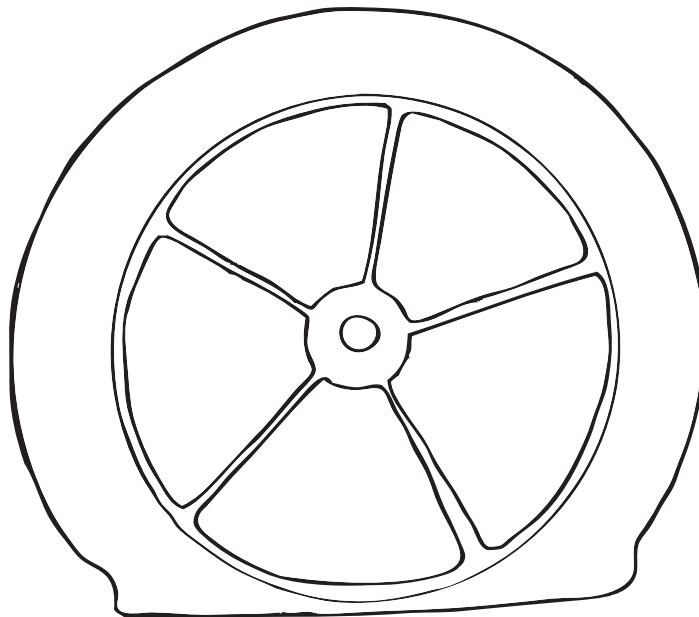
Navn

Dato

TANKEHJUL



Hjulet drejer rundt – når jeg har det godt



Hjulet er punkteret – når jeg har det dårligt

Navn

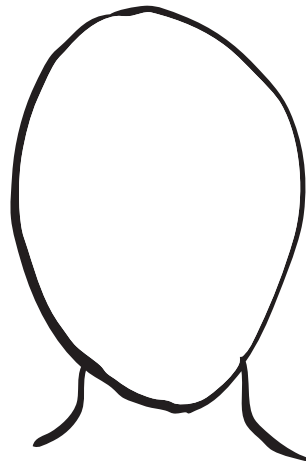
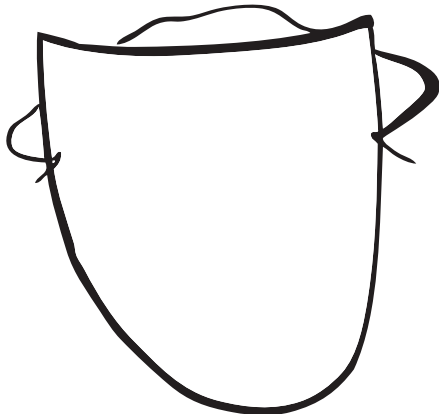
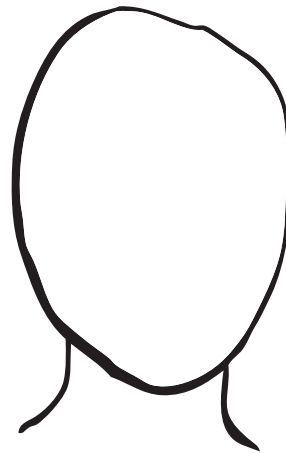
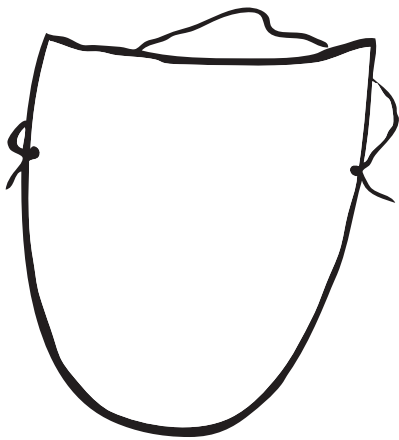
Dato

SKJULTE FØLELSER

Vi tager ofte 'maske på' for at skjule følelser, vi ikke ønsker at vise andre.

Her kan du tegne masker,
som du tager på for at
skjule dine følelser.

Her kan du tegne
ansigtsudtryk, som viser,
hvordan du i
virkeligheden har det.



Navn Dato

SÆTNINGSUDFYLDNING

Det, der gør mig mest glad for tiden, er ...

.....
.....

Det, der gør mig mest trist for tiden, er ...

.....
.....

Det, jeg savner mest i mit liv lige nu, er ...

.....
.....

Når jeg vågner om natten, tænker jeg ...

.....
.....

Når jeg tænker på mit hjemland ...

.....
.....

Mit højeste ønske er ...

.....
.....

Navn

Dato

ORDASSOCIATIONER

HVAD TÆNKER DU PÅ, NÅR DU SER DISSE ORD?

BANGE:

KED AF DET:

VRED:

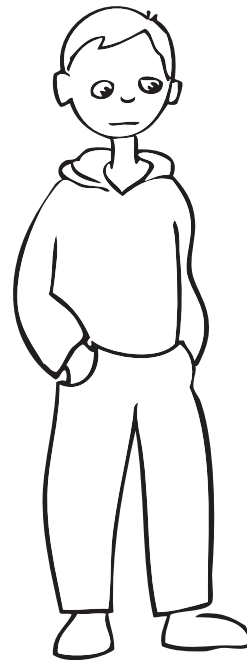
FORVIRRET:

GLAD:

STOLT:

STÆRK:

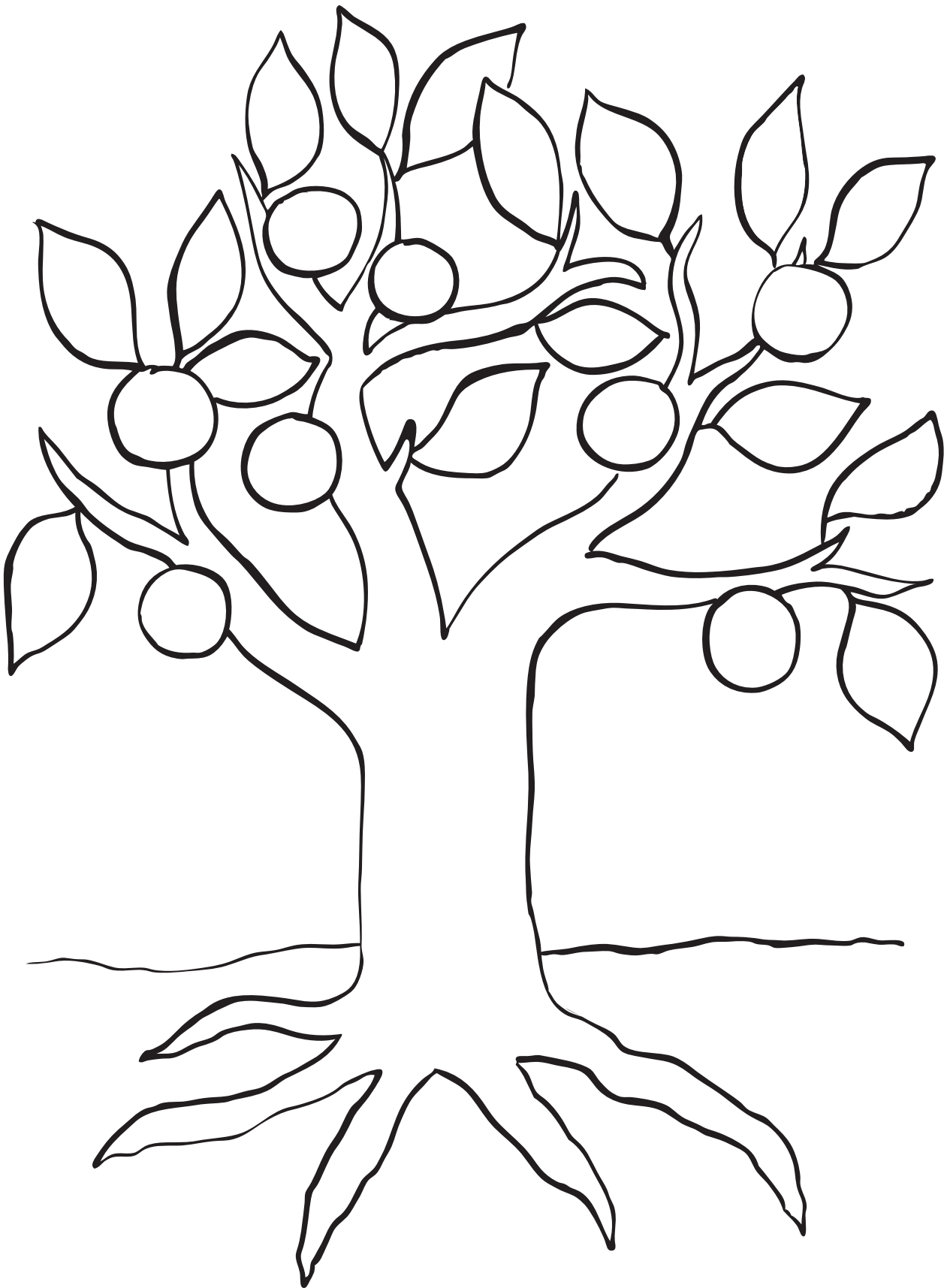
YES!:



Navn

Dato

LIVSTRÆET



Navn

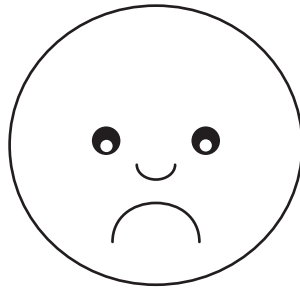
Dato

ANSIGTERNE

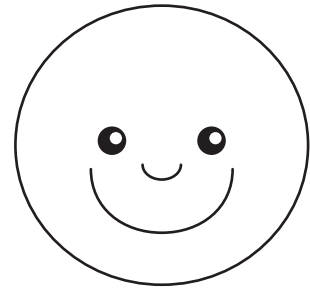
Yes



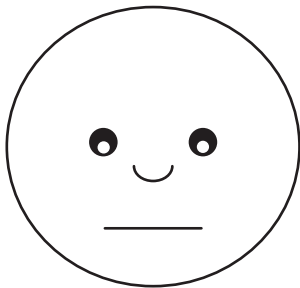
Ked af det
4



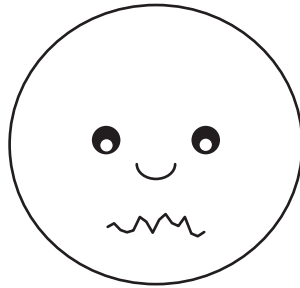
Sur
5



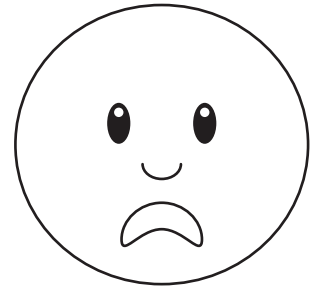
Glad
1



Almindelig
2



Vred
3



Bange
0

Navn Dato

KROP OG FARVER

Hvor i kroppen sidder følelserne?
Vis stederne med farver.
Glad kan for eksempel være gul.

Ked af det

Glad

Rolig

Bange

Skyldfølelse

Skamfuld

Flov

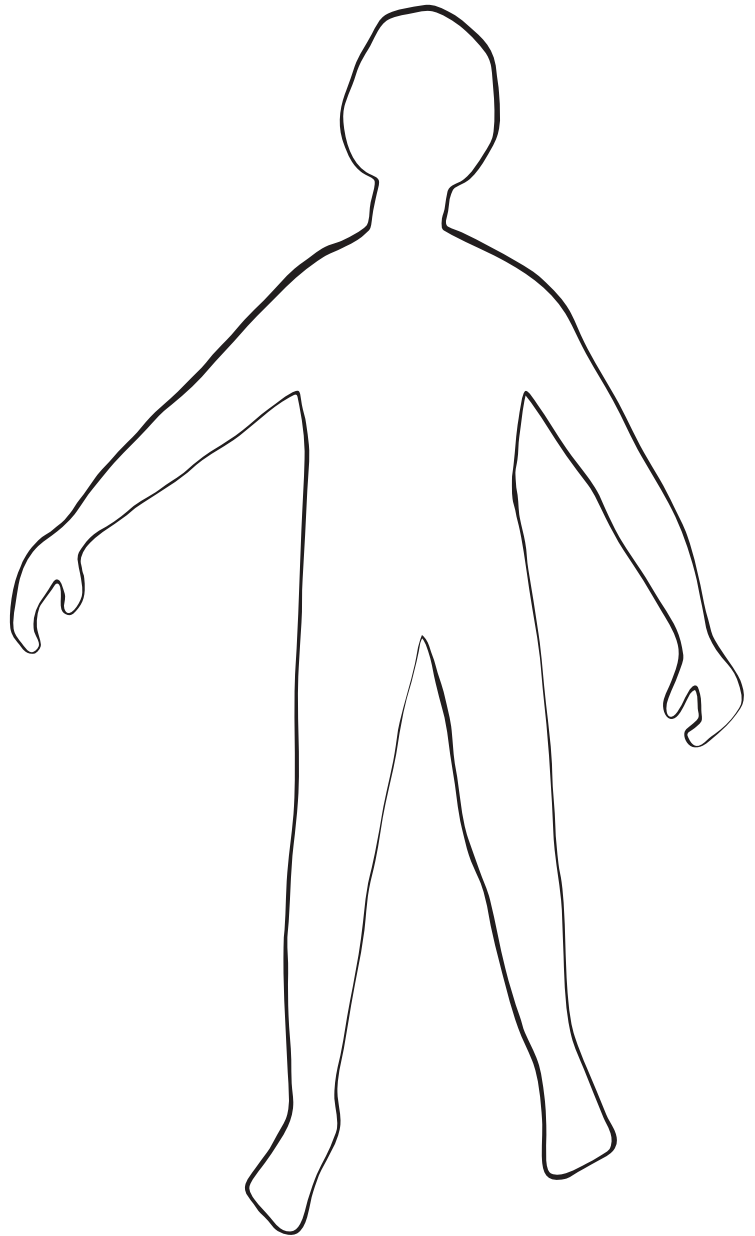
Vred

Stolt

Jaloux

Nervøs

Tilfreds

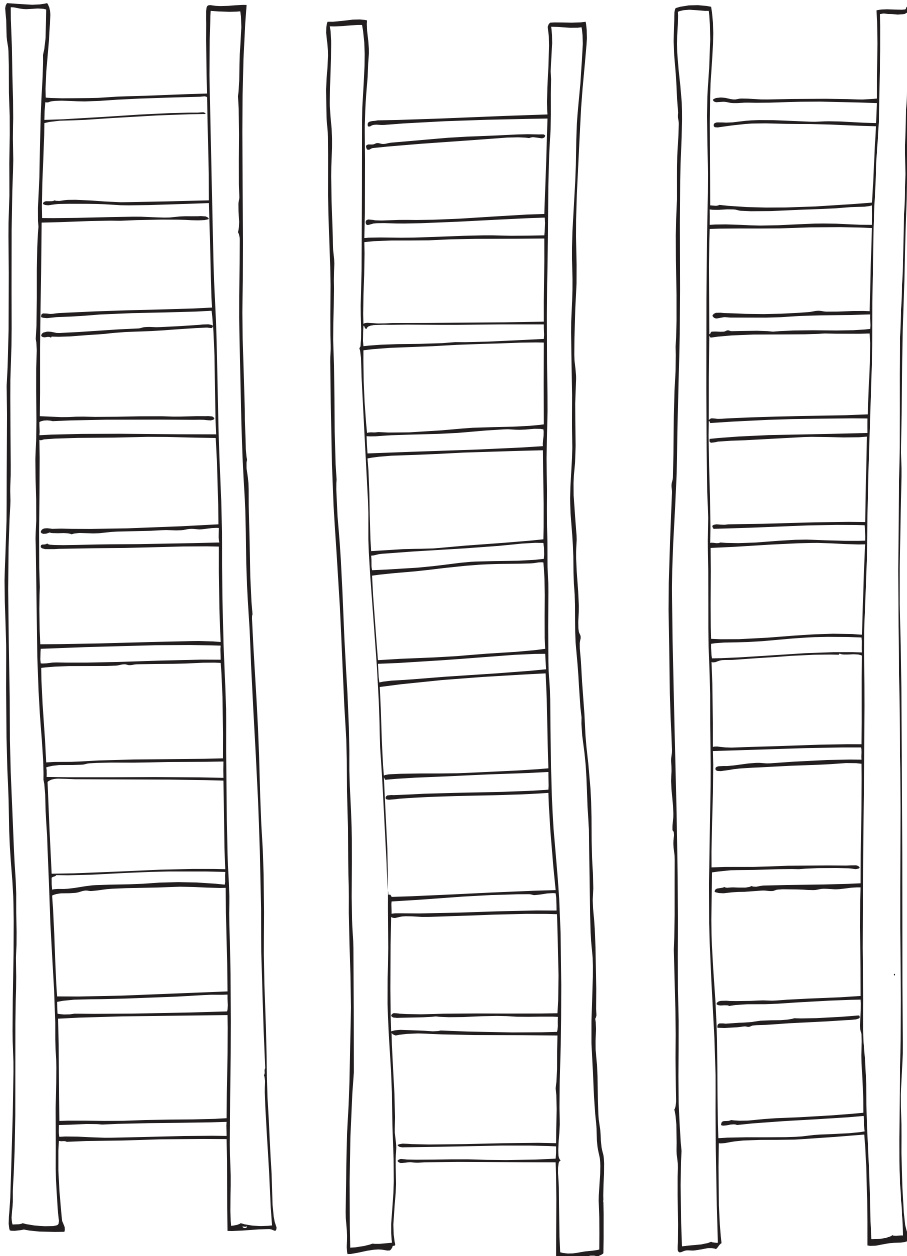


.....

.....

Navn Dato

MIN STIGE FOR.....



Navn Dato

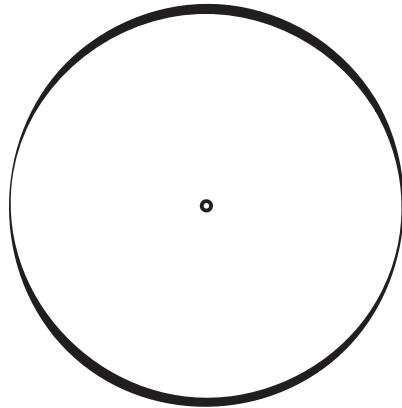
LIVSLINJEN

Navn

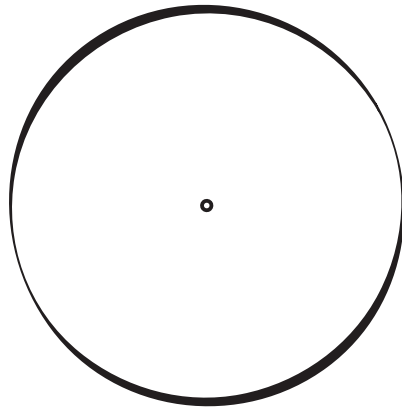
Dato

HVOR STÅR DU?

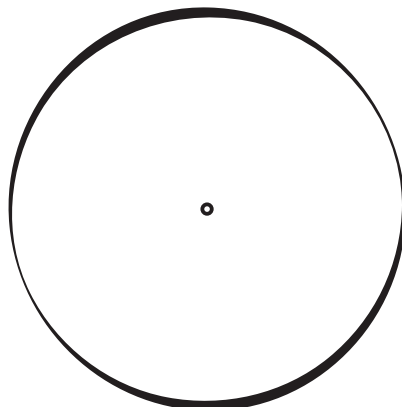
Hjemme



Skolen



Fritiden



Navn

Dato

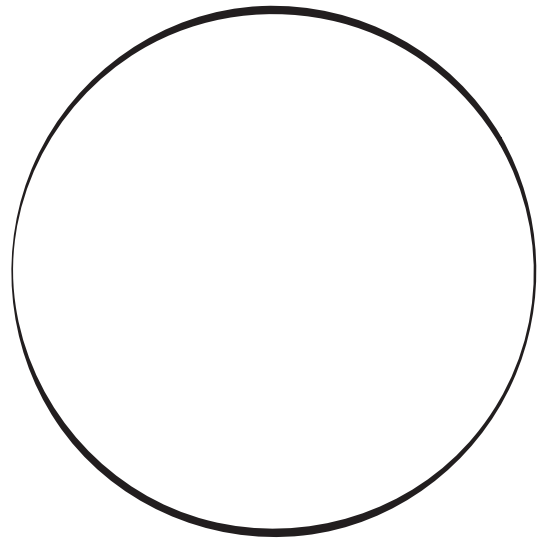
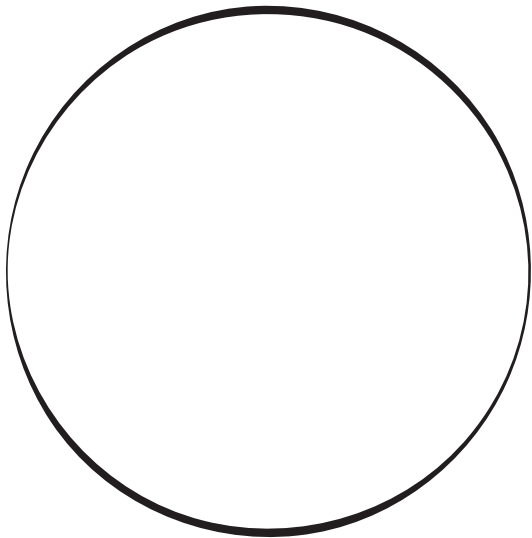
FØR OG NU

Hvordan var det, da det var
allerværst for dig?

Del cirklen op i større og mindre
stykker, som viser forholdet mellem
'vred', 'glad', 'ked af det' og 'bange'.

Hvordan er det i dag?

Brug de samme
følelser og farver i de to cirkler.



Vred = Rød Glad = Gul Ked af det = Blå Bange = Sort