



# Arbetsblad

## 5.10 Fokus på 'positiva' känslor

Jag rekommenderar att du tar en känsla i taget för att inte bli överväldigad. Vill du ha exempel så mejla mig (kändes som att det tog för mycket plats).

**Hur känns nyfikenhet för dig?**

---

---

**När känner du dig nyfiken?**

---

---

**Beskriv ett tillfälle när du kände dig nyfiken:**

---

---

---

---

**Hur känns intresse för dig?**

---

---

**När känner du dig intresserad?**

---

---

**Beskriv ett tillfälle när du kände dig intresserad:**

---

---

---

---

---





# Arbetsblad

## forts. 5.10 Fokus på 'positiva' känslor

**Hur känns glädje för dig?**

---

---

**När känner du dig glad?**

---

---

**Beskriv ett tillfälle när du kände glädje:**

---

---

---

---

**Hur känns trygghet för dig?**

---

---

**När känner du dig trygg?**

---

---

**Beskriv ett tillfälle när du kände dig trygg:**

---

---

---

---

---

---





# Arbetsblad

## forts. 5.10 Fokus på 'positiva' känslor

**Hur känns kärlek för dig?**

---

---

**När känner du kärlek?**

---

---

**Beskriv ett tillfälle när du kände kärlek:**

---

---

---

---

**Hur känns stolthet för dig?**

---

---

**När känner du dig stolt?**

---

---

**Beskriv ett tillfälle när du kände dig stolt:**

---

---

---

---

---

---

