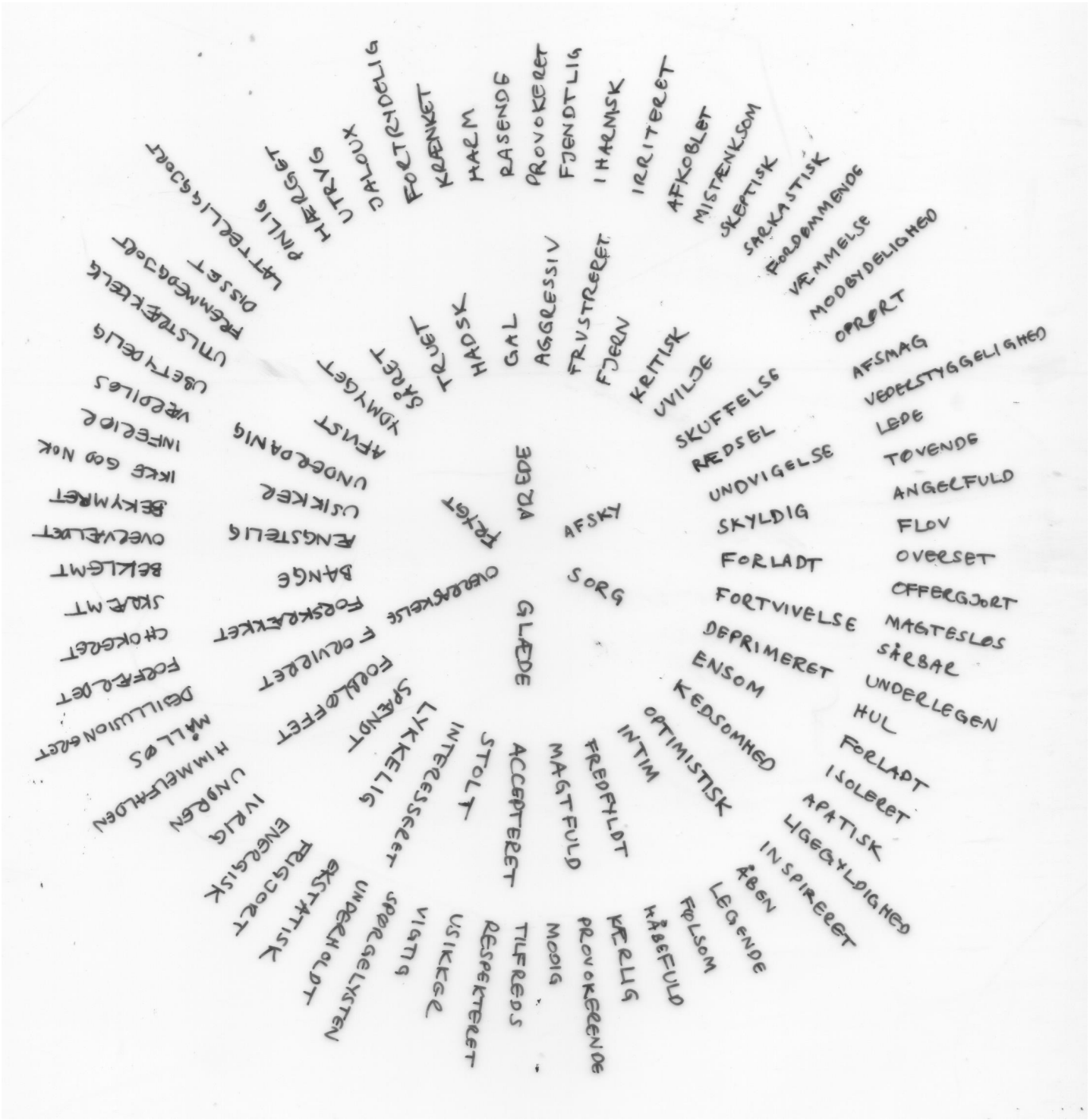
Følelseshjul lige til at printe og klippe ud. Sæt en tegnestift i midten og det kører for dig.

Forskning viser at dét at sætte ord på (selv negative) følelser øger vores tilfredshed.

Jeg føler (mig):


GLÆDE
SORG
AFSKY
FRYGT
VREDE
OVERRASKELSE
ACCEPTERET
STOLT
INTERESSERET
LYKKELIG
SPÆNDT
FORBLØFFET
FORVIRRET
FORSKRÆKKET
BANGE
FORSKRÆKKET
SKAMFULD
BESKÆMT
OVERVÆLDET
BESKÆMRET
IKKE GOD NOK
INFERIØR
VRØVLER
UBEHAGELIG
UTILSTRÆKKELIG
FREMMEDGJORT
DISSET
LATTERLIG
PINLIG
HÆSLIG
UTRYG
TRUET
SKRÆT
ÆMNET
UNDERDANIG
USIKKER
ÆNGSTELIG
BANGE
FORSKRÆKKET
FORVIRRET
DESILLUSIONERET
FORFØRT
CHOKKERET
SKAMFULD
BESKÆMT
OVERVÆLD