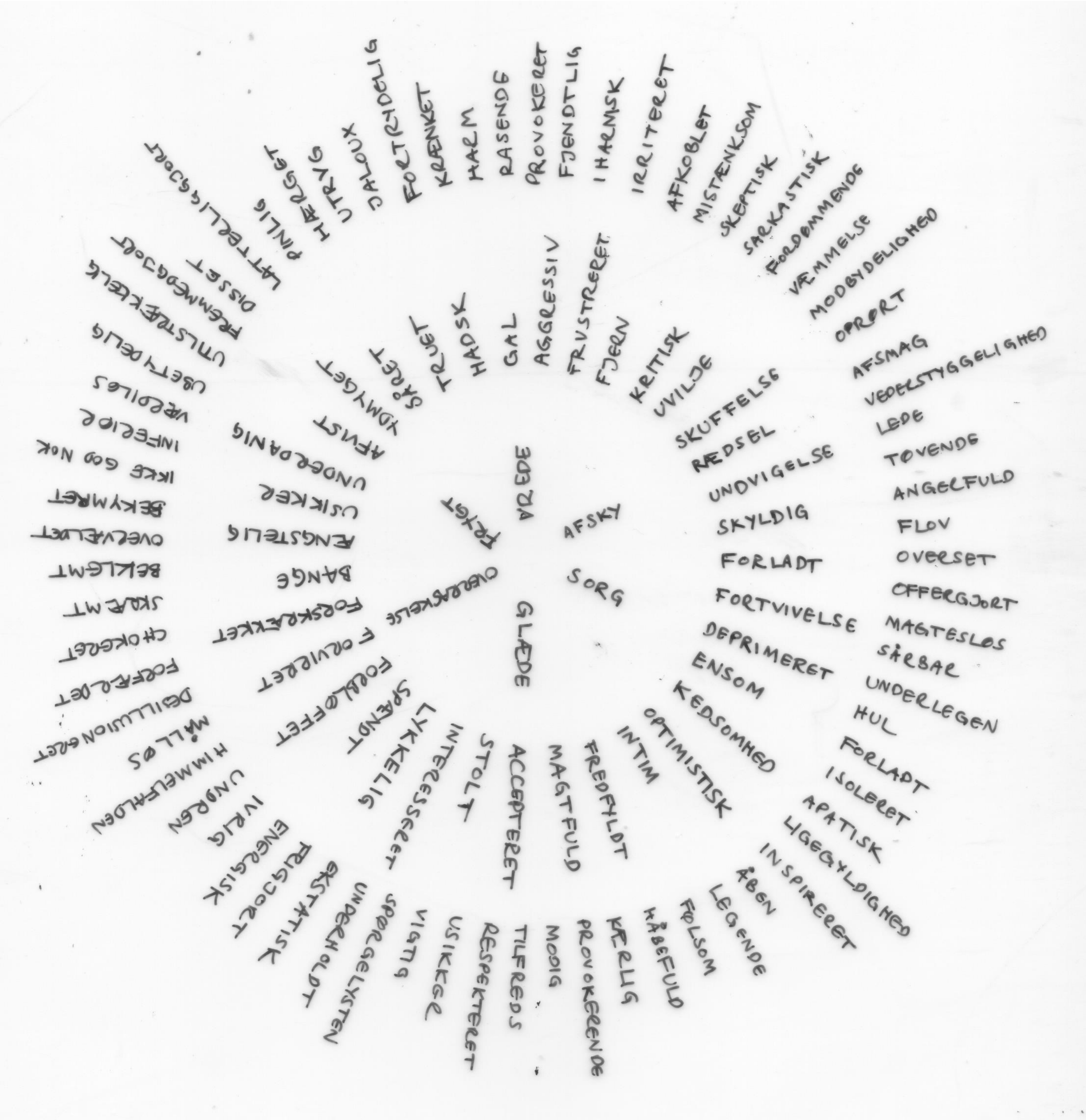
Følelseshjul lige til at printe og klippe ud. Sæt en tegnestift i midten og det kører for dig.

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

Jeg føler (mig):