

# Følelser - Hvordan har jeg hatt det og tatt det siste uke?

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Sett ring rundt tallene som best beskriver hvordan du synes du har hatt det den siste uken. Hvor mye og har du kjent på og forstått de forskjellige følelsene? Hvordan har du ellers hatt det og tatt det?

Menneskers mest grunnleggende følelser:

**Interesse**/ iver og nysgjerrighet:

Ikke i det hele tatt    Litt    Moderat    Ganske mye    Veldig mye

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 →

Hvorfor følte jeg dette?

\_\_\_\_\_

**Stolthet**/ selvtillit og styrke:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 →

\_\_\_\_\_

**Overraskelse**/ forundring:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 →

\_\_\_\_\_

**Redsel**/ uro, stress og bekymring:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 →

\_\_\_\_\_

**Sinne**/ irritasjon og raseri:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 →

\_\_\_\_\_

**Forakt**/ overlegenhet:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 →

\_\_\_\_\_

**Avsky**/ vemmelse og kvalme:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 →

\_\_\_\_\_

**Skamfølelse**/ flauhet og sårhet:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 →

\_\_\_\_\_

**Skyldfølelse**/ dårlig samvittighet:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 →

\_\_\_\_\_

**Misunnelse** eller **sjalusi**:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 →

\_\_\_\_\_

**Tristhet**/ lei meg og sørgmodig:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 →

\_\_\_\_\_

**Kjærlighet**/ varme og ømhet:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 →

\_\_\_\_\_

**Glede**/ velbehag og avslapning:

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 →

Hva kan jeg lære, gjøre og bruke dette til?

\_\_\_\_\_

Jeg har fokusert på å forstå og håndtere mine følelser, ønsker og behov

## POSITIVT FOKUS

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 →

\_\_\_\_\_

Jeg har brukt visdomskortet, eller noe annet, til å undersøke, forstå og håndtere følelsene

## VISDOM OG KJÆRLIGHET

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 →

\_\_\_\_\_

Jeg har fokusert på å møte meg selv og andre med vennlighet og forståelse

## TRYGGE OG GODE RELASJONER

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 →

\_\_\_\_\_

Jeg synes alt i alt at jeg har hatt ganske god helse og livskvalitet siste uke

## HELSE OG LIVSKVALITET

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 →

\_\_\_\_\_

Jeg søker mål og mening med visdom og kjærlighet, og jeg fokuserer på å lære og gjøre noe godt ut av alt

## MÅL, MENING OG OPTIMISME

← 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 →

\_\_\_\_\_

Se gjerne [www.solskinnspsykologi.no](http://www.solskinnspsykologi.no) for å lære mer om alt dette ☺

Skjema utviklet med inspirasjon fra psykologiprofessorene Jon T. Monsen og Paul Gilbert.

Med visdom og kjærlighet kan vi gjøre noe godt ut av alt. Psykologspesialist Andreas Aamodt © 2023