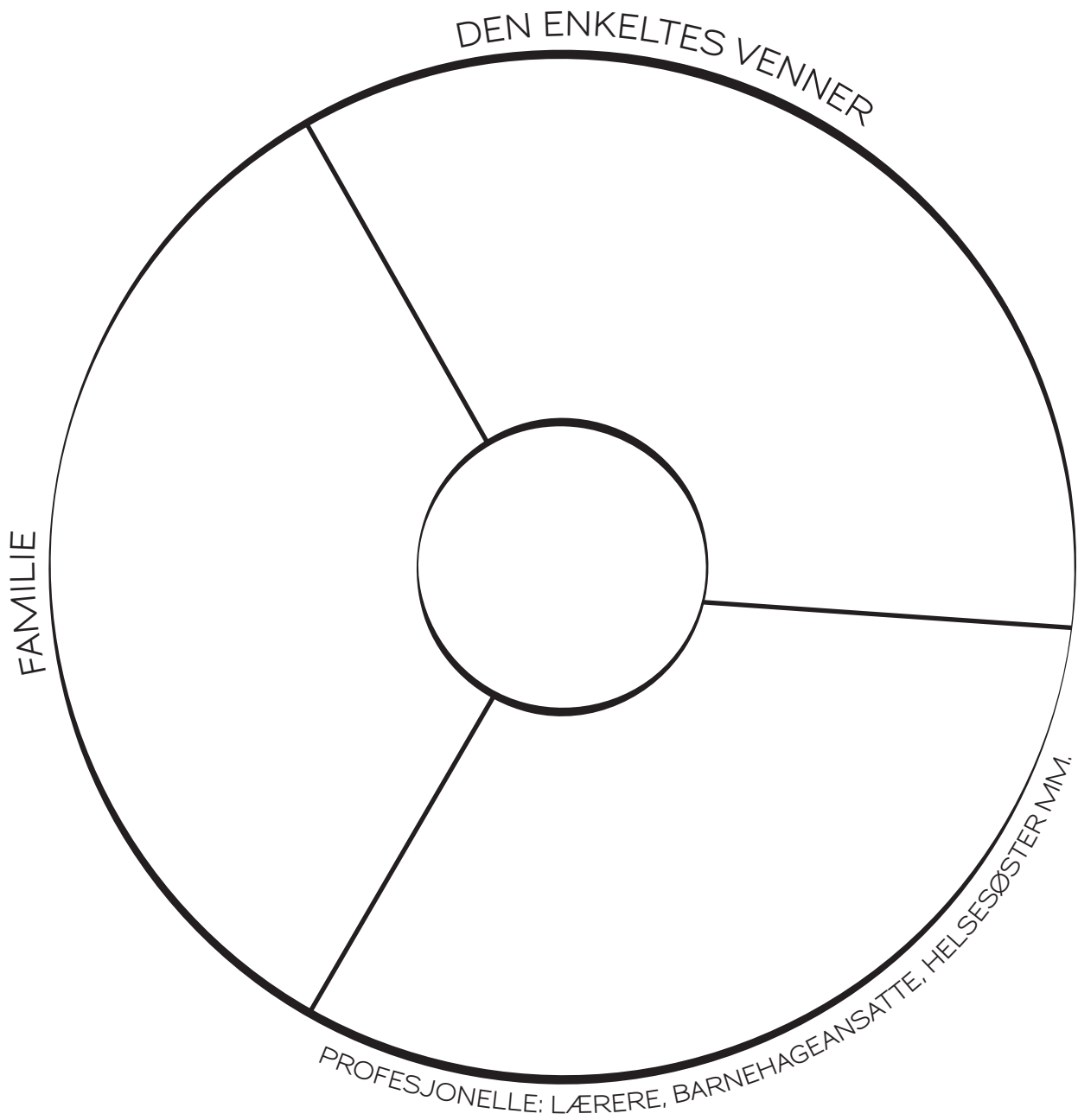


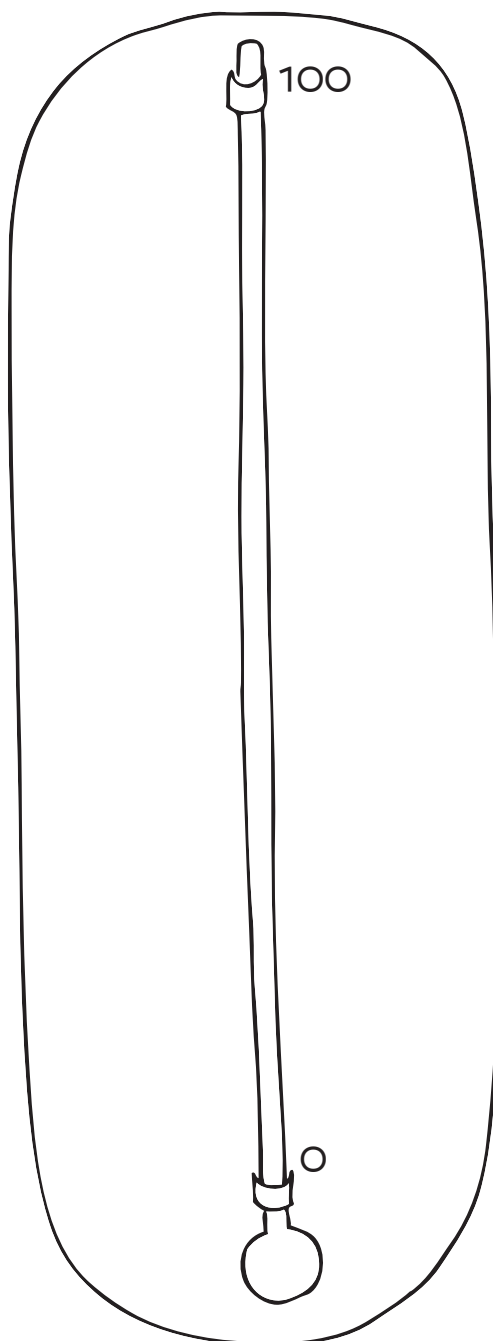
NAVN ..... DATO .....

# NETTVERKSKART



NAVN ..... DATO .....

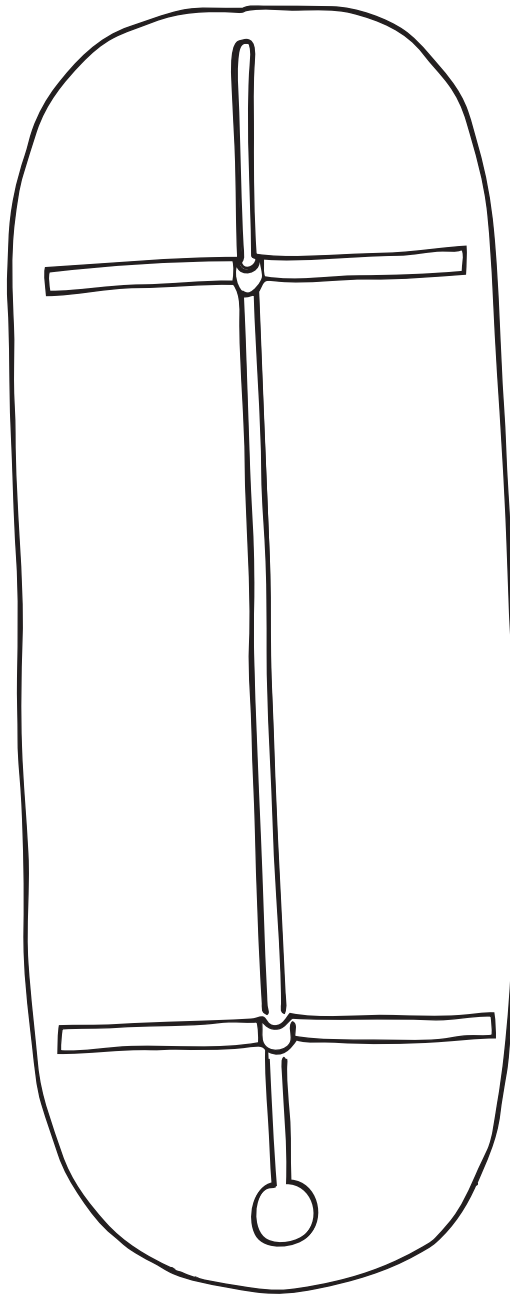
# ORKEMÅLER



Marker på måleren hvor høyt du ligger når du orker mest i forhold til daglige gjøremål. Marker det samme når du orker minst.

NAVN ..... DATO .....

# FØLELSESTEMPROMETER

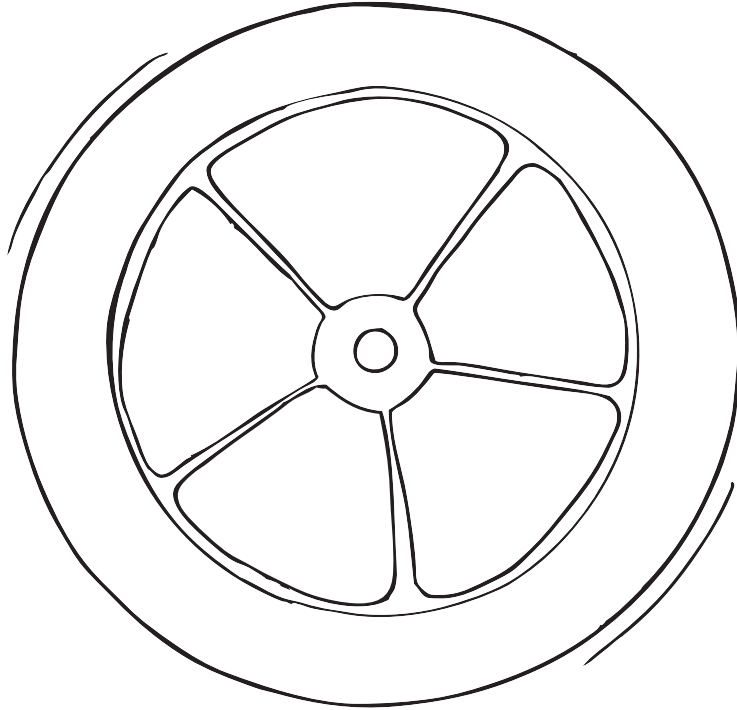


UTENPÅ

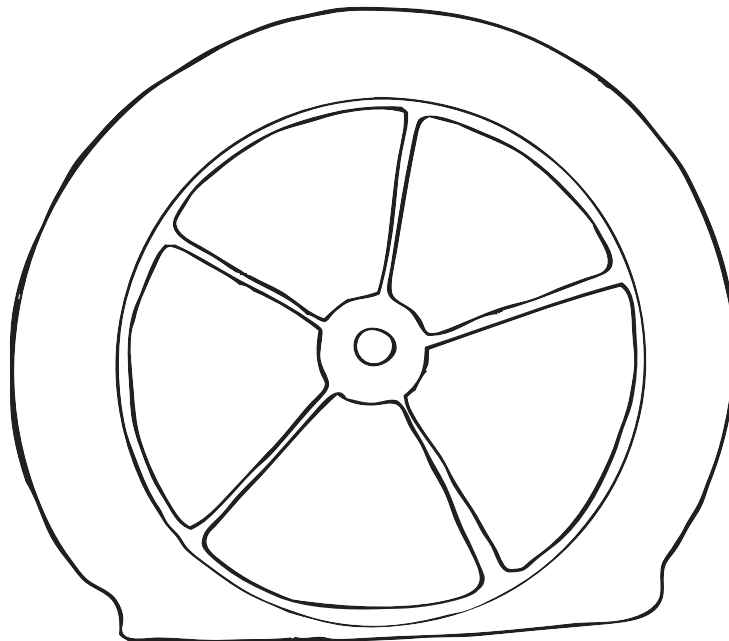
INNI

NAVN ..... DATO .....

## TANKEHJUL



Hjulet sviver rundt – når jeg har det bra



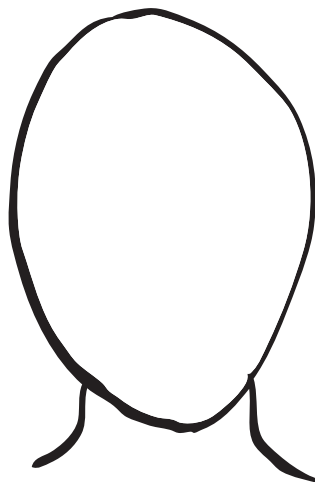
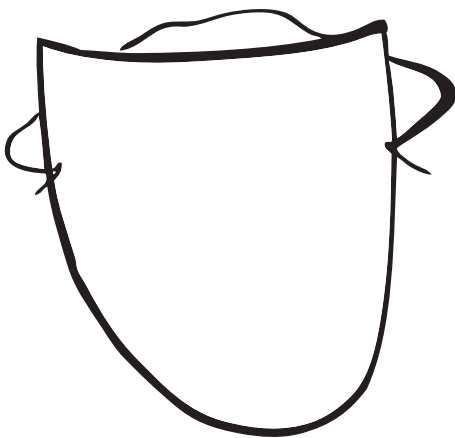
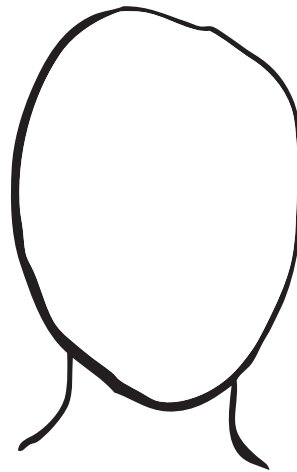
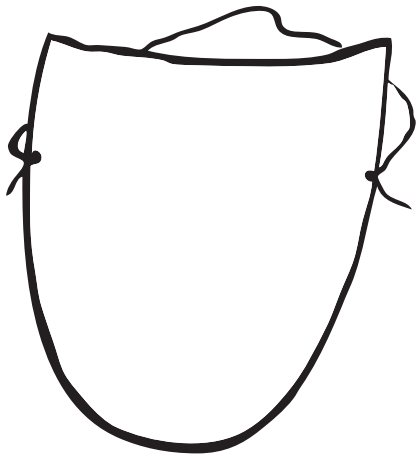
Hjuleter punktert – når jeg har det dårlig

NAVN ..... DATO .....

## SKJULTE FØLELSER

Det skjer ofte at vi «tar på en maske» for å skjule følelser vi ikke ønsker å vise andre.

Her kan du tegne  
masker som du tar på for å skjule  
dine følelser.



NAVN ----- DATO -----

## SETNINGSUTFYLLING

Det som gjør meg mest glad for tiden er.....

.....

.....

.....

Det som gjør meg mest trist for tiden er.....

.....

.....

.....

Det jeg savner mest i livet mitt nå er.....

.....

.....

.....

Når jeg våkner om natten, tenker jeg.....

.....

.....

.....

Når jeg tenker på mitt hjemland.....

.....

.....

.....

Mitt høyeste ønske er.....

.....

.....

.....

NAVN ..... DATO .....

# ORDASSOSIASJONER

HVA TENKER DU PÅ NÅR DU SER DISSE ORDENE?

REDD

TRIST

SINT

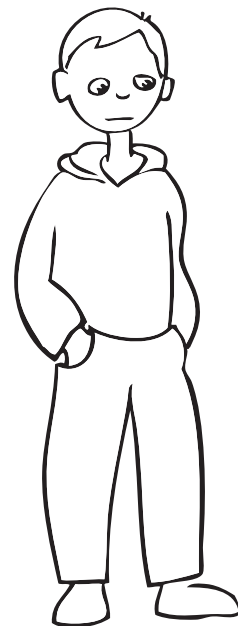
FORVIRRET

GLAD

STOLT

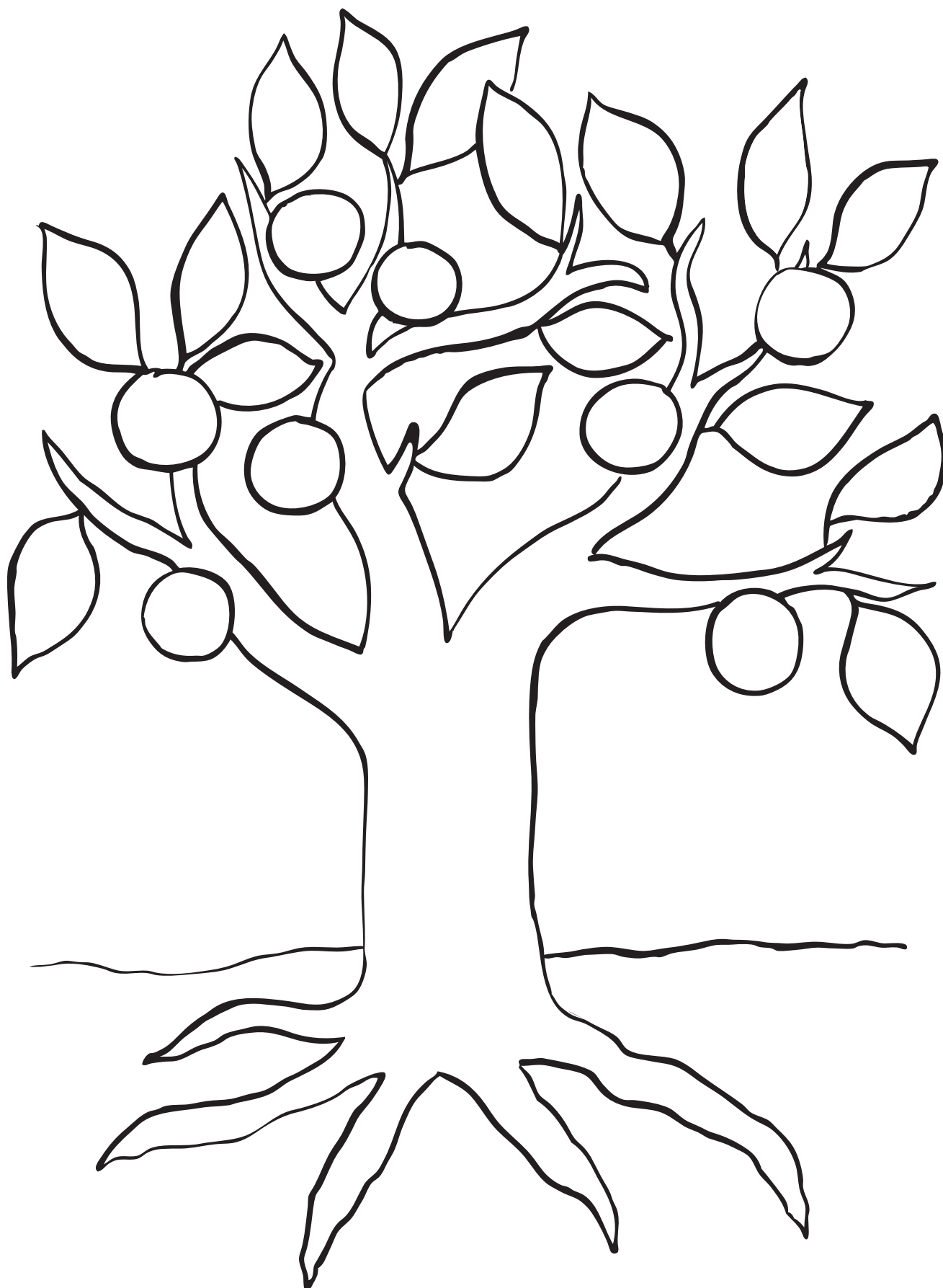
STERK

YES!



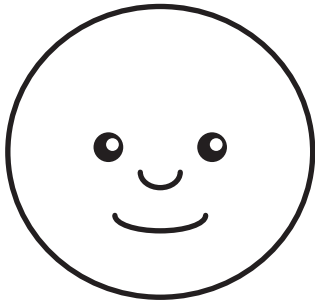
NAVN ..... DATO .....

# LIVSTREET

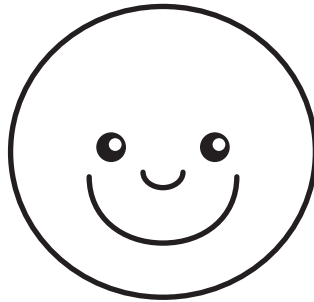


NAVN ..... DATO .....

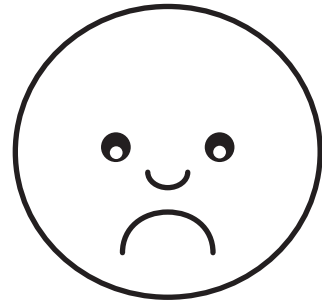
## ANSIKTENE



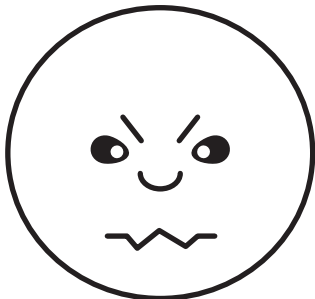
Vanlig



Glad



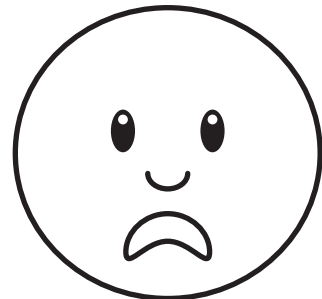
Sur



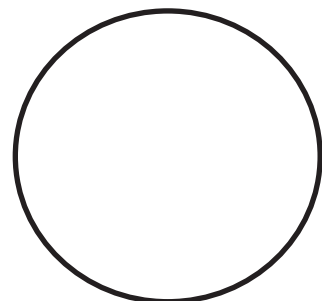
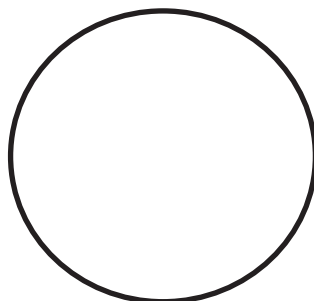
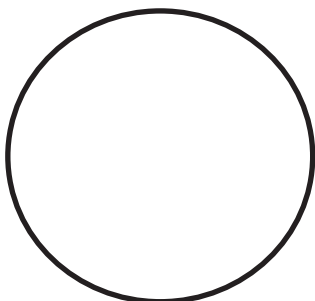
Sinna



Lei seg



Redd



NAVN ..... DATO .....

## KROPP OG FARGER

Hvor i kroppen kjenner du følelsene? Vis stedene med farger. Glad kan f.eks. være gul.

TRIST

GLAD

ROLIG

REDD

SKYLD

SKAM

FLAU

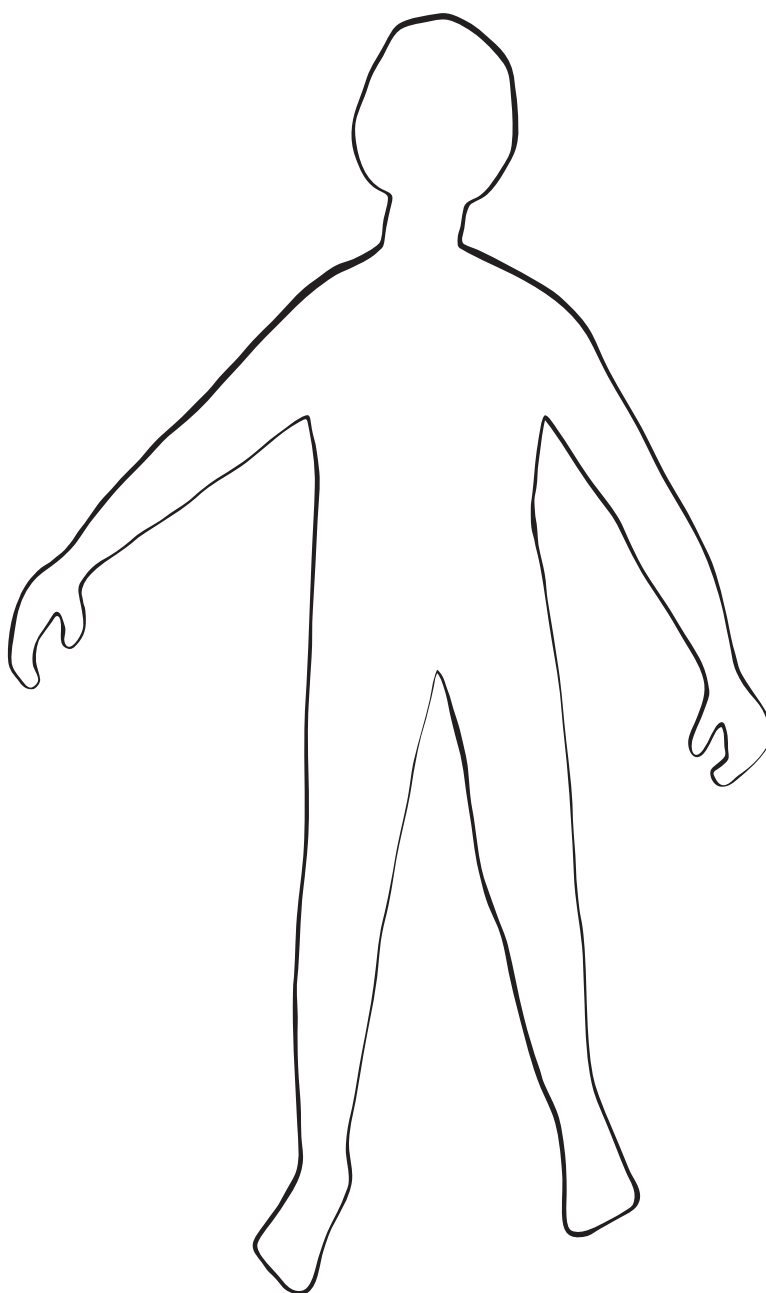
SINT

STOLT

SJALU

NERVØS

FORNØYD



.....

.....

NAVN ..... DATO .....

# LIVSLINJE



NAVN ..... DATO .....

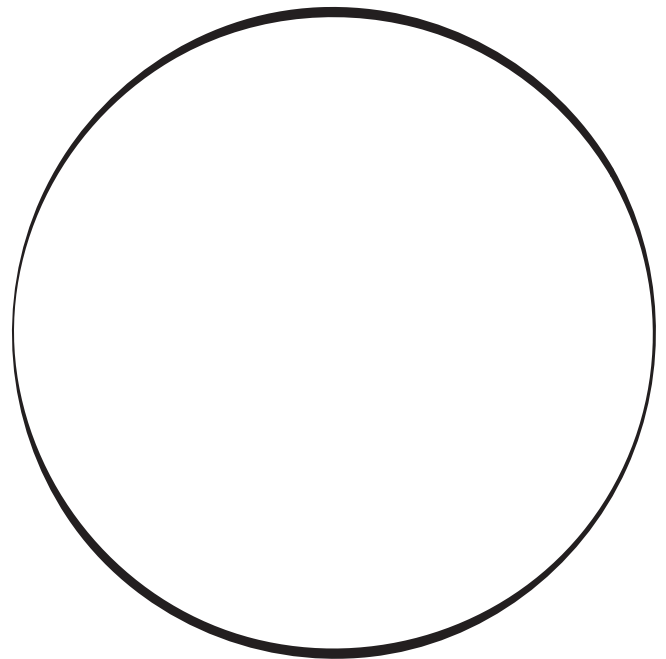
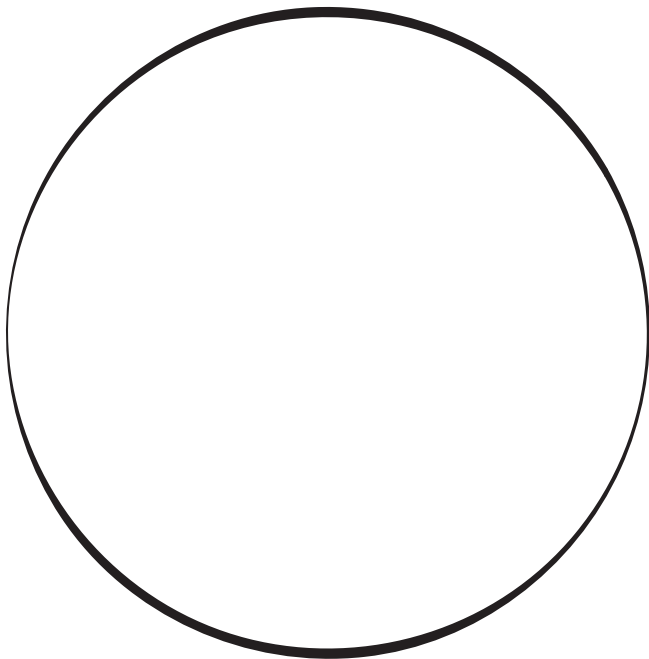
## FØR OG NÅ

Hvordan var det når det var aller  
verst for deg?

Del sirkelen i «bøtkakestykker»  
som viser forholdet mellom  
«sinne», «glede», «trist» og «redd»

Og hvordan er det i dag?

Bruk de samme følelser og  
fargene i sirkelen



Sint = Rød   Glad = Gul   Trist = Blå   Redd = Svart