

Hur känner du dig?

arg	eländig	hel	lycklig	skamsen	tung
avslappnad	euforisk	harmonisk	maktlös	spänd	tom
allvarlig	empatisk	hoppfull	missmodig	stressad	utmattad
ansvarig	ensam	hjälplos	modig	stark	uppgiven
Apatisk	förtvivlad	hotad	nedstämd	svag	upplyft
aktiv	förundrad	irriterad	nyfiken	sur	ångerfull
bekymrad	förvirrad	instabil	nervös	svartsjuk	älskad
beslutsam	förvånad	ivrig	nostalgisk	sårbar	äventyrlig
blyg	fri	inspirerad	otålig	seg	öppen
balanserad	frustrerad	koncentrerad	orolig	sorgsen	ödmjuk
centrerad	generad	kraftfull	ostimulerad	stolt	överraskad
chockad	glad	kluven	optimistisk	skör	öm
deprimerad	grundad	kritisk	rädd	tillitsfull	ömtålig
delaktig	generös	ledsen	rörd	trygg	
disträ	handlingskraftig	lugn	rastlös	trött	

Dina känslor kan vara signaler om vad som är viktigt för dig, dina behov.

Vad längtar du efter?

Vad vill du fira?