

Lær å identifisere kroppslige signaler, handling, tanker og følelser

Det viktig at du kan skjelve presist mellom kroppslige signaler, handling tanker og følelser.

Sett kryss ved hvert utsagn:

1. Jeg føler meg nervøs.....
2. Sitter alene hjemme .....
3. Jeg kan ikke klare det .....
4. Har angst
5. Begynner å gråte
6. Jeg snakker med min venn i telefonen
7. Det irriterer meg
8. Mister noe på gulvet
9. Kan ikke få puste
10. Er sint
11. Slår i bordet
12. Jeg blir gal
13. Jeg føler meg svimmel
14. Blir overrasket
15. Er på kafe, har ingen å snakke med
16. Jeg kommer aldri over det
17. Hun forstår meg ikke
18. Blir lei av det
19. Har lagt seg, men får ikke sove
20. Jeg blir dårlig behandlet
21. Går for å handle
22. Jeg får et hjerteanfall og faller død om
23. Hjertet banker
24. Det blir aldri annerledes
25. Det vil skje meg noe forferdelig
26. Svetter og rister
27. Jeg er svak og hjelpeløs
28. Det svartner for meg
29. Det holder aldri opp
30. Jeg må vekk
31. Jeg føler meg ensom
32. Jeg er ikke god nok