



Den store følelsesfamilien!

- Se på figurene over og prøv å finne ut hvilke følelser de er! Hvordan kjennes disse i kroppen?
- Se på hjulet under; vet du hva alle disse følelsene er? Hvordan de kjennes i kroppen? Hvordan ser du ut i kropp og ansikt når du kjenner disse?
- På hjulet er de plassert sammen med slektningene sine. Er du overraska over hvem de er i slekt med? Er det noen følelser du ikke finner på hjulet?
- Hjulet er fargekoda. Følelsene som har varme farger gir kraft og energi, mens de med kalde farger tapper for energi. Stemmer dette med din erfaring?

