KVA FØLELSE-REAKSJONAR ER NYTTIGE OG KVA ER MEIR PROBLEMATISK FOR OSS?

GI KVAR REAKSJON EI VURDERING FRÅ 1 - 10 DER 1 = SVÆRT NYTTIG REAKSJON OG 10 = SVÆRT PROBLEMATISK REAKSJON

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. DU GÅR TUR I SKOGEN OG MØTER EIN BJØRN:										
a. Du blir kjempeglad og leitar opp mobilen for å filme til TikTok										
b. Du elskar dyr og vil gjerne klappe den										
c. Du blir livredd og legg på sprang										
d. Du blir livredd og legg deg ned og spelar død										
2. DU SKAL HALDE PRESENTASJON FOR KLASSA DI:										
a. Du stressar litt, kjenner pulsen stig, sveittar litt i hendene og kjenner deg litt usikker										
b. Du tek det heilt med ro, gidd ikkje øve ein gong, dette er chill										
c. Du er skikkelig gira, og fyrer deg sjølv opp, dette skal eg naile!										
d. Du svimlar, prøver desperat å ikkje gråte, huskar ikkje eit ord av kva du skal sei, og trur du kjem til å døy										
3. DU GÅR IGJENNOM GANGEN OG DEN DU ER FORELSKA I SER PÅ DEG OG SMILER:										
a. Du svimar av og fell på golvet										
b. Du blir så glad at du starter å hoppe opp og ned, dansar og syng høgt										
c. Du kvepp og ser vekk, kjenner du blir raud og hjertet pumpar så høgt at alle kan høyre det										
d. Du kjenner ei herlig iling gjennom kroppen, strålar opp og smiler tilbake										
4. DU SIT I KLASSEROMMET, NOKON KJEM MED EIN KOMMENTAR SOM PROVOSERER DEG ENORMT OM NOKO DU ER SVÆRT ENGASJERT I:										
a. Du blir rasande, tenner på alle pluggar, tek ordet i klassa og snakkar høgt med uttrykt sinne medan du kallar vedkomande eigna skjellsord										
b. Du kjenner du blir illsint, men vil ikkje vise det. Du kjempar for å sjå roleg ut og seier ingenting.										
c. Du kjenner du blir svært irritert og bestemmer deg for å stå opp for det du meiner. Du rekker opp handa, men pustar roleg og prøver å vere sakleg og venleg i stemma.										
d. Du ber om å få gå på do, og forlet rommet for å roe deg ned.										
5. DU FÅR IGJEN EI PRØVE OG KARAKTEREN ER DÅRLEGARE ENN DU HADDE HÅPA										
a. Sjølv om du får 5 ville du gjerne hatt 6, så du klagar høgt og viser at du er trist i ein time										
b. Du blir kjempesint på læraren og forlanger å få ein betre karakter										
c. Du skammar deg, men innser at du ikkje fortener betre så det er ikkje er vits i å prøve ein gong.										
d. Du er skuffa, men tenker at du får nye sjansar og heller får øve meir neste gong.										