Følelser i kroppen

Nogle gange kan mærke noget i kroppen, som hænger sammen med en følelse, man har. Det er en svær øvelse, men prøv at placere nogle af dine følelser i din krop; det behøver ikke at være dem alle. Det er vigtigt at vide, at følelserne ikke nødvendigvis sidder samme sted i alles kroppe.



Vrede

Glæde

Ked af det

Uro

Angst for:

­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Afmagt

Træthed

Generthed

Ensomhed

Spændthed

Nervøsitet

Sorg

Panik

Håb

Forelskelse

Frygt

Sult

Mæthed

Tørst