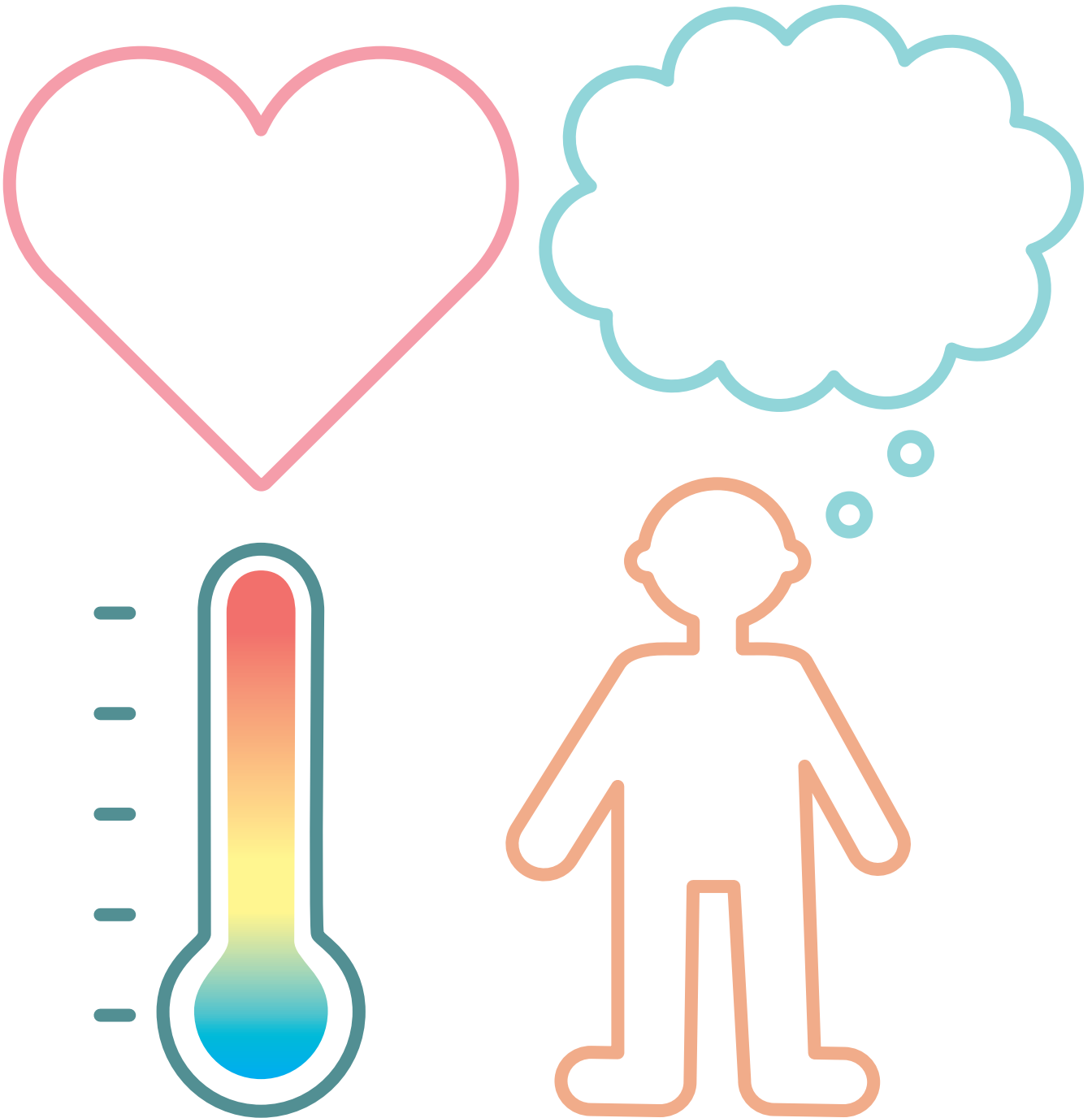


HUGSANASKRÁ



1. Fylltu inn hvaða tilfinningu þú finnur fyrir í hjartanu (t.d. kvíði eða reiði).
2. Reyndu að meta styrk tilfinningarinnar á hitamælinum. (frá 1-5)
3. Fylltu inn í hugsanaskýið það sem kom upp í hugann þegar þú fannst fyrir þessari tilfinningu. (t.d. Ég er hrædd/hræddur/hrætt um að einhver geri grín að mér).
4. Merktu inn á dúkkulísuna hvar þú fannst fyrir þessari tilfinningu (t.d. magann ef þú fannst fyrir hnút þar, eða á hálsinn ef þú fannst fyrir kökk þar).