

se etter det positive

Finn en positiv, negativ eller nøytral situasjon. Se etter lyspunkter/positive ting i situasjonen

situasjon:

humør (0-10):

det positive med situasjonen

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

humør etter øvelsen (0-10)

positiv(e) følelse(r)

eksempler på positive følelser

glede • takknemlig • tilfreds • interessert • håp • stolt • lykke • inspirert • kjærlighet • rolig • fornøyd • ivrig • avslappet • fryd • trygg •
leken • optimistisk • energisk • entusiastisk • nysgjerrig • lettet