

forestill deg en positiv situasjon

Finn en potensiell fremtidig hendelse, beskriv situasjonen med det aller beste utfallet.

Skriv som om det skjer i nåtid, her og nå. Gi beskrivelser av hvordan det føles, tanker og fysiske opplevelser i kroppen (syn, lukt, hørsel).

humør (0-10):

Beskriv din positive situasjon her...

Lev deg inn i situasjonen, som om du ser en film.

humør etter
øvelsen (0-10)

hvor levende
(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