



Tenk deg at denne sirkelen rommer alle følelsene dine akkurat nå

Mine følelser:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Finn en farge for hver følelse:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Fyll inn fargene i sirkelen etter hvor stor plass den enkelte følelse har