



Tenk deg at denne sirkelen rommer alle følelsene dine akkurat nå

Mine følelser:

- Glede
- sinne
- tristhet
- Frustrasjon
- Kjærlighet
- Grubling
- 
- 
- 

Finn en farge for hver følelse:

- ~~gul~~
- ~~rod~~
- ~~svart~~
- ~~blå~~
- ~~red~~ orange
- ~~grønn~~
- 
- 
- 

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