



Spørsmål til Følelseshjul 1 med fire grunnfølelser:

1. Du har fått en gave med akkurat det som du ønsket deg.
Hva forestiller du deg eller tenker du det er i den gaven?
Hva føler du i kroppen din når du får den? (Glad)
• **Kan du vise meg med ansiktet ditt, i følelseshjulet?**
2. Du har mistet gaven som du akkurat fikk, hva føler du
i kroppen din? (trist)
• **Kan du vise meg med ansiktet ditt, i følelseshjulet?**
3. Du finner ikke gaven din og har oppdaget at noen har gjemt
den. Hva føler du i kroppen din? (sint)
• **Kan du vise meg med ansiktet ditt, i følelseshjulet?**
4. Du opplever at gaven din har forvunnet og du finner den ikke.
Hva føler du i kroppen din? (redd)
• **Kan du vise meg med ansiktet ditt, i følelseshjulet?**