



Val och känslor

Fundera på beslut och val och hur de relaterar till olika känslor. Jobba i grupp, med ett par eller ensam och fyll i rutorna nedan.

När behöver du mod? Vad får dig att känna dig modigare?

På vilka sätt slappnar du av?

Vad ger dig spänning i livet?

Hur kan du hantera otrevliga och obekväma känslor?