

Namn: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

<b>GLAD, TILLFREDS, NÖJD, UPPRYMD</b>	Svar 1-10
<b>Uppmärksamhet</b> , att känna igen känslan	
<b>Tolerans</b> , acceptera, låta känslan finnas till	
<b>Visa andra</b> känslan med handlingar, gester, kroppen	
<b>Uttrycka</b> känslan för andra med ord	

<b>FÖRVÅNAD, ÖVERRASKAD, ÖVERRUMPLAD</b>	Svar 1-10
<b>Uppmärksamhet</b> , att känna igen känslan	
<b>Tolerans</b> , acceptera, låta känslan finnas till	
<b>Visa andra</b> känslan med handlingar, gester, kroppen	
<b>Uttrycka</b> känslan för andra med ord	

<b>INTRESSERAD, NYFIKEN, UPPHETSAD</b>	Svar 1-10
<b>Uppmärksamhet</b> , att känna igen känslan	
<b>Tolerans</b> , acceptera, låta känslan finnas till	
<b>Visa andra</b> känslan med handlingar, gester, kroppen	
<b>Uttrycka</b> känslan för andra med ord	

<b>RÄDD, SKRÄCKSLAGEN</b>	Svar 1-10
<b>Uppmärksamhet</b> , att känna igen känslan	
<b>Tolerans</b> , acceptera, låta känslan finnas till	
<b>Visa andra</b> känslan med handlingar, gester, kroppen	
<b>Uttrycka</b> känslan för andra med ord	

<b>IRRITERAD, ARG, ILSKEN</b>	Svar 1-10
<b>Uppmärksamhet</b> , att känna igen känslan	
<b>Tolerans</b> , acceptera, låta känslan finnas till	
<b>Visa andra</b> känslan med handlingar, gester, kroppen	
<b>Uttrycka</b> känslan för andra med ord	

<b>SKAMSEN, GENERAD, FÖRLÄGEN</b>	Svar 1-10
<b>Uppmärksamhet</b> , att känna igen känslan	
<b>Tolerans</b> , acceptera, låta känslan finnas till	
<b>Visa andra</b> känslan med handlingar, gester, kroppen	
<b>Uttrycka</b> känslan för andra med ord	

<b>OBEHAG, ORO, FÖRTVIVLAN, LEDSEN, SORG, NERVÖS, ÄNGSLIG</b>	Svar 1-10
<b>Uppmärksamhet</b> , att känna igen känslan	
<b>Tolerans</b> , acceptera, låta känslan finnas till	
<b>Visa andra</b> känslan med handlingar, gester, kroppen	
<b>Uttrycka</b> känslan för andra med ord	

<b>AVSMAK, AVSKY, FÖRAKT</b>	Svar 1-10
<b>Uppmärksamhet</b> , att känna igen känslan	
<b>Tolerans</b> , acceptera, låta känslan finnas till	
<b>Visa andra</b> känslan med handlingar, gester, kroppen	
<b>Uttrycka</b> känslan för andra med ord	

# Affektmedvetenhet

I det här frågeformuläret vill vi veta hur du upplever några olika känslor. Många känslor är ganska lika varandra så vi har satt ihop flera likartade känslor till en grupp av känslor. Då kan du tänka på någon eller några av de känslor som hör till gruppen. Här kommer vi att fråga hur du upplever åtta olika känslor med hjälp av fyra frågor för varje känsla.

De fyra frågorna är:

## 1. UPPMÄRKSAMHET Hur är det för dig att uppmärksamma och känna igen känslan?

Väldigt svårt

Väldigt lätt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Har svårt att känna igen känslan				Kan känna igen känslan.				Det är lätt uppleva känslan som kan ha många nyanser.		

## 2. TOLERERANS Hur är det för dig att tolerera, acceptera, stå ut med och låta känslan finnas till?

Väldigt svårt

Väldigt lätt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Vill inte veta av känslan om den dyker upp.				Kan acceptera att känslan finns och påverkar mig				Kan hålla kvar känslan som ofta tillför viktig information om mina relationer		

## 3. VISA ANDRA Hur är det för dig att visa känslan med handlingar, gester eller kroppsspråk inför andra?

Väldigt svårt

Väldigt lätt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Vill absolut inte visa känslan för andra. Döljer känslan.				Kan visa känslan någon gång om situationen medger.				Har många sätt att visa känslan för andra.		

## 4. UTTRYCKA MED ORD Hur är det för dig att med ord och språk uttrycka känslan för andra?

Väldigt svårt

Väldigt lätt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Kan inte sätta ord på känslan. Kan/vill inte med ord förmedla känslan till andra				Kan uttrycka känslan till andra med ord.				Har många olika ord för att uttrycka känslan. Anpassar orden så att andra förstår hur jag känner.		

Försök att minnas någon gång då du upplevt känslan. Svara sedan på frågorna för varje känsla genom att ange den siffra som stämmer bäst med din upplevelse.