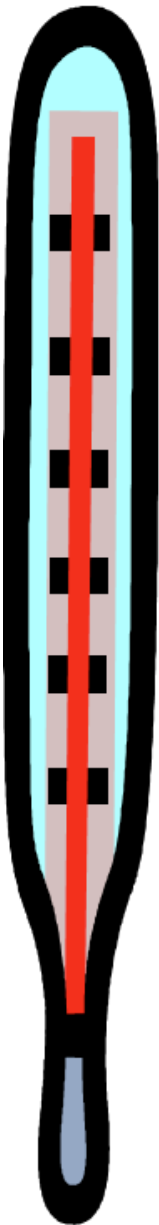


# Følelsetermometer

Stress påvirker oss på alle måter. Fornuft, følelser og kropp – alt påvirkes av våre opplevelser. Dette termometer skal hjelpe oss til å erindre hvordan stress kan få oss til både å føle ubehag og til – i kampens hete - å reagere uhensiktsmessig i utfordrende og vanskelige situasjoner.

Bruk termometeret til å avdekke følelsene dine og til å bli oppmerksom på hva det er som kan utløse ubehagelige følelser hos deg. Å øve seg på å være oppmerksom på hvilke temaer, atferder, inntrykk eller situasjoner som utløser ubehag hos her enkelt av oss kan være et nyttig redskap, ikke bare på dette kurset men også i hverdagen. Jo mere oppmerksomme vi er på egne følelser jo bedre blir vi til å forberede oss på å løse vanskelige situasjoner uten å «heve temperaturen»



## BRENNHET

- Svært ubehagelig
- Meget stresset og urolig
- «Må bare komme meg ut av situasjonen»

## HET

- Ubehagelig
- Stresset og urolig
- Ukonsentrert og «helt på kanten av hva jeg kan klare»

## VARM

- Noen grad av ubehag
- Lettere stresset og urolig
- Vansker med å holde meg konsentrert

## BEHAGELIG ( RETT I BALANSE)

- Behagelig
- Ikke stresset og urolig
- Konsentrert og engasjert

## KALD

- Noen grad av kjedsomhetsfølelse
- Vansker med å være konsentrert

## ISKALD

- Kjedsomhet
- Ukonsentrert og uengasjert

