

**Beskriva känslor**

Beskriv en konkret situation.

Ringa in de känslor du hade.

Vilka automatiska tankar hänger ihop med de olika känslorna?

Skriv tanken bredvid känslan.

<p><b>Glädje</b>                      Glad                      Nöjd                      Lycklig                      Förtjust                      Ivrig                      Exstatisk                      Stolt                      Belåten                      Upprymd                      Munter                      Livad                      Begeistrad                      Hänförd                      Lättad</p>	<p><b>Rädsla</b>                      Rädd                      Spänd                      Ängslig                      Nervös                      Bekymrad                      Orolig                      Skräckslagen                      Skärrad                      Skraj                      Uppskrämd                      Vettskrämd                      Förfärad</p>	<p><b>Avsky</b>                      Motvilja                      Vämjelse                      Antipati                      Aversion</p>
<p><b>Intresse</b>                      Intresserad                      Nyfiken</p>	<p><b>Lidande</b>                      Lidande                      Plågad                      Pinad                      Prövad                      Gisslad</p>	<p><b>Äckel</b>                      Äcklad                      Avsmak                      Vämjelse                      Vedervilja</p>
<p><b>Förvåning</b>                      Förvånad                      Förundrad                      Förbluffad                      Överraskad                      Häpen                      Paff</p>	<p><b>Ilska</b>                      Arg                      Irriterad                      Hatisk                      Vred                      Ilsken                      Uppretad                      Förbittrad                      Upprörd                      Rasande                      Ursinnig</p>	<p><b>Skam</b>                      Generad                      Förlägen                      Skamsen                      Slokörad</p>