

MESTRING AV FØLELSER

Setningene nedenfor handler om hvordan du forholder deg til følelsene dine. Ulike situasjoner kan fremkalle ulike følelser med ulik styrke. Her er det ikke noe som er "riktig" eller "galt". Velg det svaret som er så sant som mulig FOR DEG; ikke tenk på hva andre ville si eller gjøre. Les hver setning nøye og kryss av for hva du vanligvis gjør.

		Ikke dette i det hele tatt	I liten grad	I middels grad	I stor grad
1.	Jeg tar meg tid til å finne ut hva jeg virkelig føler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Jeg går inn i følelsene mine for å forstå dem ordentlig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Jeg er klar over at følelsene mine er sanne og viktige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Jeg vedstår meg følelsene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Jeg arbeider med å forstå følelsene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Jeg utforsker følelsene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Jeg finner måter å forstå følelsene mine bedre på	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Jeg ser nøye på årsakene til følelsene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Jeg tar meg tid til å uttrykke følelsene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Jeg lar følelsene mine få komme fritt fram	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Jeg tillater meg selv å uttrykke følelsene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Jeg føler meg fri til å uttrykke følelsene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Jeg uttrykker de følelsene jeg har	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Jeg finner en måte å uttrykke følelsene mine på	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Jeg slipper følelsene mine ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Jeg får følelsene mine fram	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>