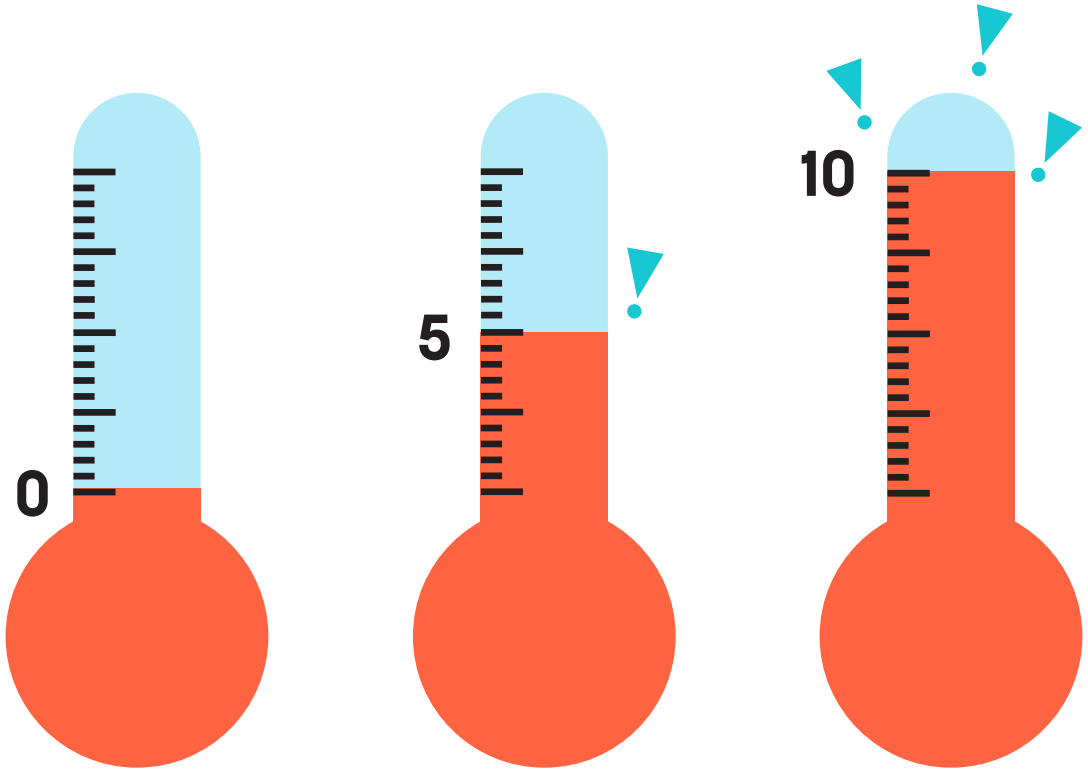
KÄNSLOTERMOMETER

Vilken känsla känner du, hur stark är den och hur går det att hantera den i situationen?



Jag känner mig _____ och så här mycket känner jag:

Helt lugn 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Det mest jobbiga/ obehagliga någonsin

Jag upplever att jag kan hantera känslan i situationen:

Jag klarar det mycket bra 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Jag klarar det inte alls