

Skriv ut ett eller flera exemplar av känslolocket.  
 Klipp ut, vik och lägg i en burk.



IRRITERAD	SJÄLVHAT	AVTRUBBAD	OLYCKLIG
UPPRÖRD	LÅG/TRÖTT	UTTRÅKAD	ENSAM
OBEHAG	DESPERAT	ÅNGEST	SORG
ARG	DEPRIMERAD	ORO	SMUTSIG
BITTER	UPPGIVEN	PANIKSLAGEN	ÅNGERFULL
FRUSTRERAD	SJÄLVKRITISK	PANIKÅNGEST	SUR
ÄCKLAD	HOPPLÖS	NERVÖS	SKÖR
GALEN	NEGATIV	OSÄKER	FÖRKROSSAD
SVARTSJUK	OSÄKER	SPLITTRAD	MISSNÖJD
KRÄNKT	GENERAD	PARANOID	MISSLYCKAD
AVUNDSJUK	BLYG	AVVISAD	APATISK
BESVIKEN	OBEKVÄM	SÅRAD	UTANFÖR
SKAM	STRESSAD	RÄDD	MISSFÖRSTÅDD
MAKTLÖS	SÅRBAR	FÖRKROSSAD	ISOLERAD
FÖRMINSKAD	AVSTÄNGD	KRÄNKT	IMPULSIV
SKULD	RASTLÖS	LEDSEN	OBEHÖVD
OTILLRÄCKLIG	PANIKATTACK	ILSKA	MANISK
HOTAD	AVSKY	MISSLYCKAD	TVÅNG
HJÄLPLÖS	OSÄKERHET	STRESS	SJÄLVMORDS- TANKAR