HVILKE FØLELSE-REAKSJONER ER NYTTIGE OG HVILKE ER MER PROBLEMATISK FOR OSS?

GI HVER REAKSJON EN VURDERING FRA 1 - 10 DER 1 = SVÆRT NYTTIG REAKSJON OG 10 = SVÆRT PROBLEMATISK REAKSJON

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. DU GÅR TUR I SKOGEN OG MØTER EN BJØRN:										
a. Du blir kjempeglad og leter opp mobilen for å filme til TikTok										
b. Du elsker dyr og vil gjerne klappe den										
c. Du blir livredd og legger på sprang										
d. Du blir livredd og legger deg ned og spiller død										
2. DU SKAL HOLDE PRESENTASJON FOR KLASSEN DIN:										
a. Du stresser litt, kjenner pulsen stige, svetter litt i hendene og kjenner deg litt usikker										
b. Du tar det helt med ro, gidder ikke øve en gang, dette er chill										
c. Du er skikkelig gira, og fyrer deg selv opp, dette skal jeg naile!										
d. Du svimler, prøver desperat å ikke gråte, husker ikke et ord av hva du skal si, og tror du kommer til å dø										
3. DU GÅR IGJENNOM GANGEN OG DEN DU ER FORELSKET I SER PÅ DEG OG SMILER:										
a. Du svimer av og faller på gulvet										
b. Du blir så glad at du starter å hoppe opp og ned, danser og synger høyt										
c. Du kvepper til og ser vekk, kjenner du blir rød og hjertet pumper så høyt at alle kan høre det										
d. Du kjenner en herlig iling gjennom kroppen, stråler opp og smiler tilbake										
4. DU SITTER I KLASSEROMMET, NOEN KOMMER MED EN KOMMENTAR SOM PROVOSERER DEG ENORMT OM NOE DU ER SVÆRT ENGASJERT I:										
a. Du blir rasende, tenner på alle plugger, tar ordet i klassen og snakker høyt med uttrykt sinne mens du kaller vedkommende egnede skjellsord										
b. Du kjenner du blir illsint, men vil ikke vise det. Du kjemper for å se rolig ut og sier ingenting.										
c. Du kjenner du blir svært irritert og bestemmer deg for å stå opp for det du mener. Du rekker opp hånden, men puster rolig og prøver å være saklig og vennlig i stemmen.										
d. Du ber om å få gå på do, og forlater rommet for å roe deg ned.										
5. DU FÅR IGJEN EN PRØVE OG KARAKTEREN ER DÅRLIGERE ENN DU HADDE HÅPET PÅ										
a. Selv om du får 5 ville du gjerne hatt 6, så du klager høyt og viser at du er trist i en time										
b. Du blir kjempesint på læreren og forlanger å få en bedre karakter										
c. Du skammer deg, men innser at du ikke fortjener bedre så det er ikke er vits i å prøve en gang										
d. Du er skuffet, men tenker at du får nye sjanser og heller får øve mer neste gang.										