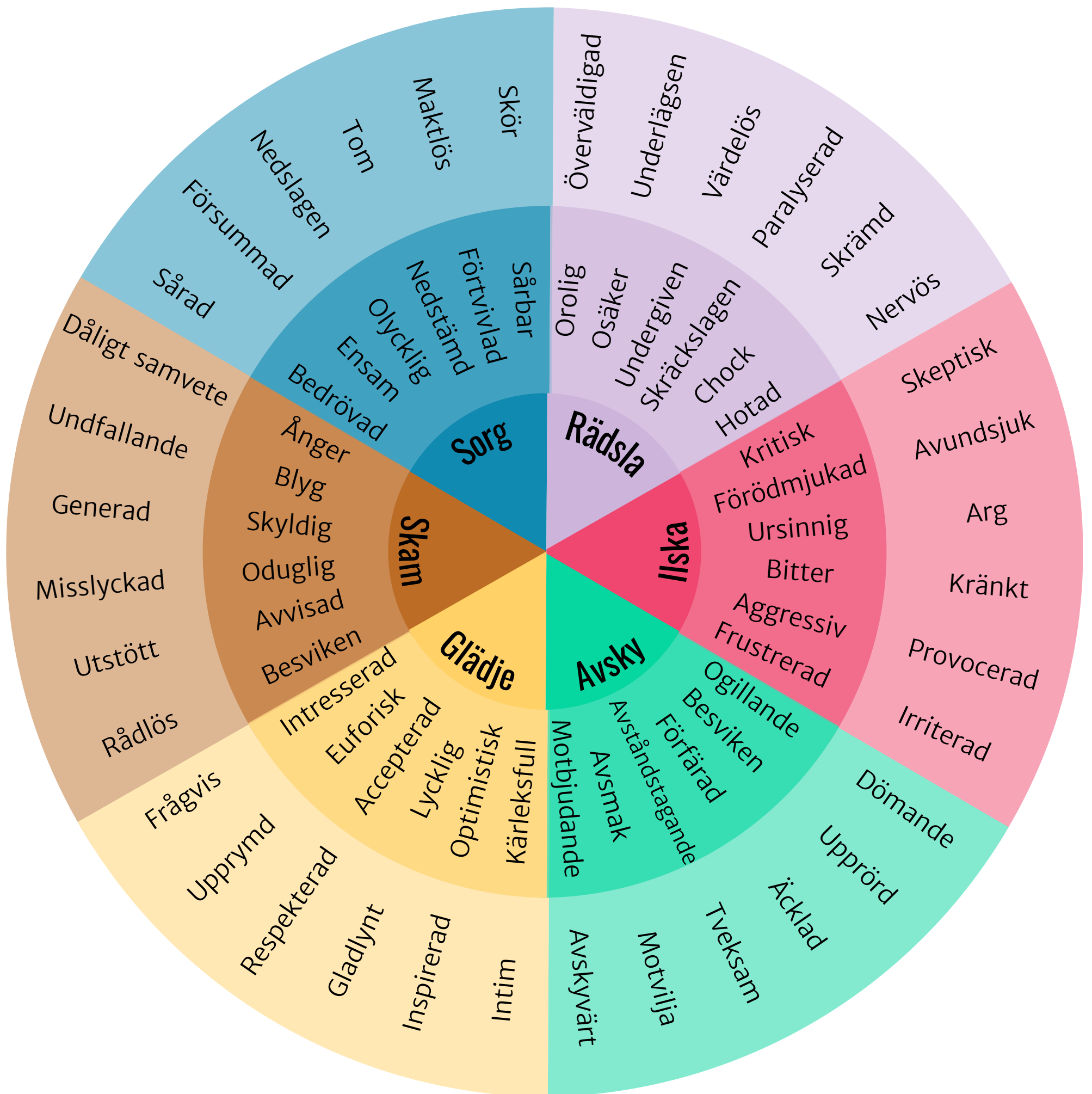


# VILKEN KÄNSLA KÄNNER DU?



# Fyra validerande frågor

1 Hur kommer det sig att jag känner såhär?

2 Vad säger känslan åt mig vad jag ska göra?

3 Hur kan jag förstå att känslan dyker upp, nu och utifrån min historia?

4 Vad behöver jag just nu för att ta hand om mig själv?



---

*Jag har rätt att känna det jag känner.*

*Jag har nu ett val:*

*att handla efter min impuls, vilket kan stärka mina tankar och känslor på sikt, eller gå emot impulsen, vilket innebär att ha känslorna nu och försöka stå ut eller distrahera mig ifrån dem.*

*Jag får välja fritt.*

---