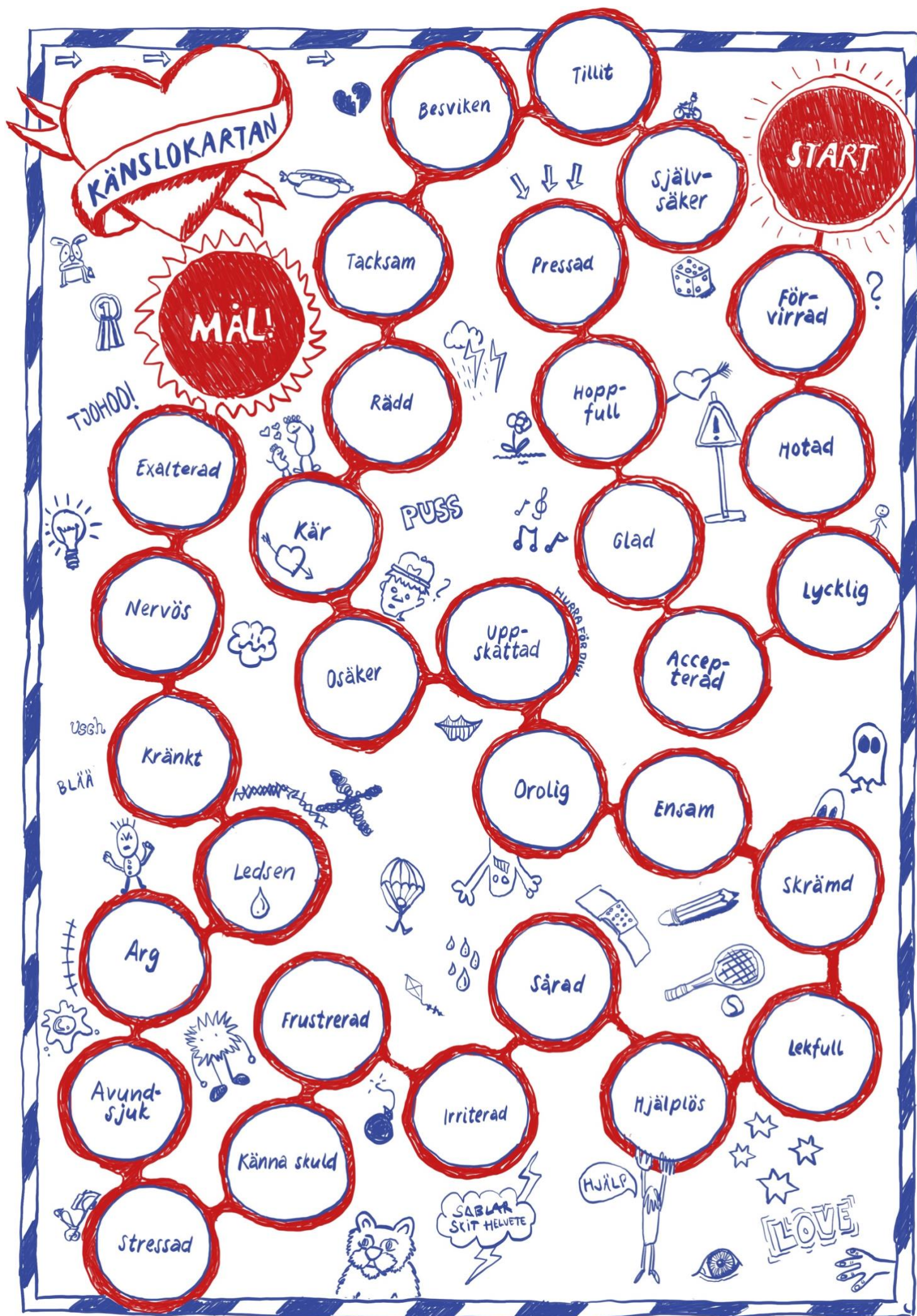




- Glad
- Stolt
- Överraskad
- Kär
- Nöjd
- Pirrig
- Lycklig
- Nyfiken
- Säker
- Tacksam
- Lugn
- Arg
- Ledsen
- Rädd
- Orolig
- Känna skuld
- Sorgsen
- Irriterad
- Ensam
- Modig

Tips! Skriv ut och/eller **Skriv ner känslorna på lappar** & lägg i en burk **på soffbordet** eller **köksbänken**. Eller i **badrummet!**
Dra en lapp lite då och då och prata om känslan som står på lappen.
Turas om att prata och ställ frågor som:

- *När brukar du känna känslan?*
- *Vad brukar du göra då?*
- *Finns det vissa stunder när den kommer oftare?*
- *När kände du den senast?*
- *Känns den bra eller jobbig?*
- *Eller ibland bra och ibland jobbig?*”och så vidare och så vidare.

Ni kan också turas om att gissa när den andra känt den här känslan:

”Ahaa, glad! Det tror jag ... att ... du var när du skulle på Tyras kalas förra helgen”.
”Ahaa, arg! Det tror jag ... att ... du var när du fräste åt mig när vi var oense om x y x”.

Texten är hittad och lånad från: <https://www.suicidezero.se/livsviktigasnack/bok/kapitel-3/>

FÖR ATT SPELA SPELET:

1. Ladda ner spelplanen (pdf) och skriv ut den.

2. Slå en tärning på spelplanen och berätta om den känsla du hamnar på.

3. Berätta till exempel om hur känslan brukar kännas i kroppen.