

KÄNSLOANALYS

Alla ställer sig i en cirkel med ansiktet mot mitten.

Två känslor, som är varandras motsatser, väljs (t.ex. arg och glad).

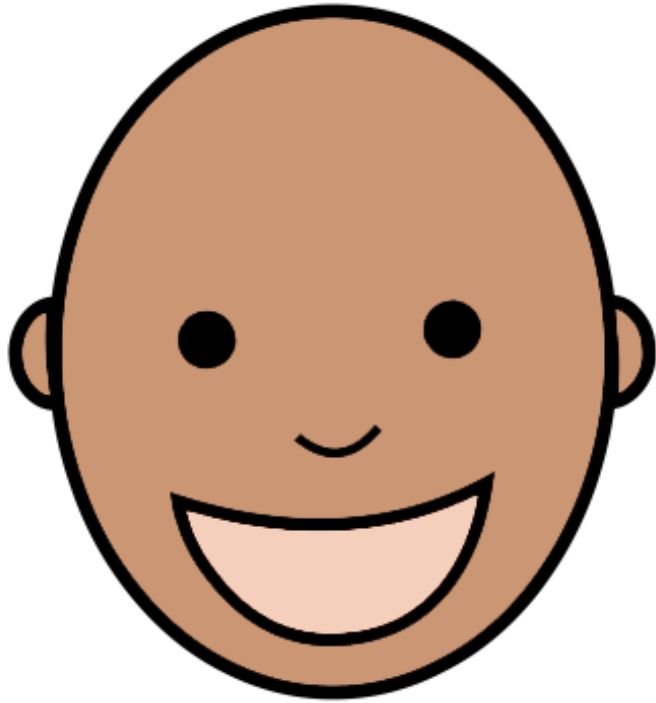
En person börjar med att säga ett och gör det på ett sätt som beskriver den ena valda känslan (arg),

följande fortsätter och säger två på ett sätt som beskriver känslan snäppet mindre (arg).

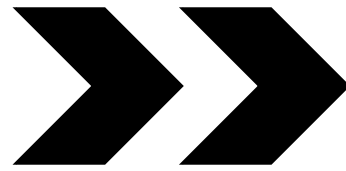
I tur och ordning skall gruppens medlemmar nu räkna från 1-30 (eller 50 om det är en större grupp).

Deltagarna ska nyansera efter personen som var före så att man är i ett neutralt läge vid 15 (eller 25) och sedan fortsätter till allt gladare.

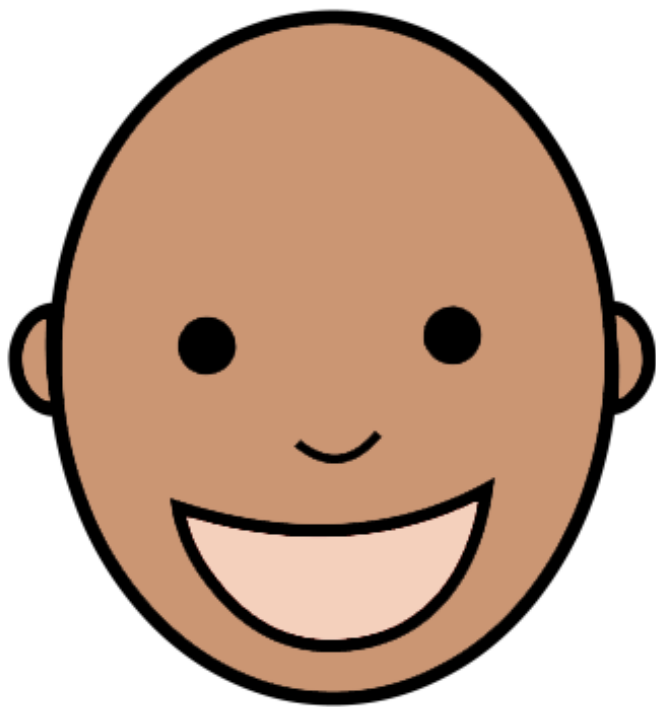
Den som säger 30 (eller 50) skall alltså vara så glad som det bara är möjligt att vara.



glad



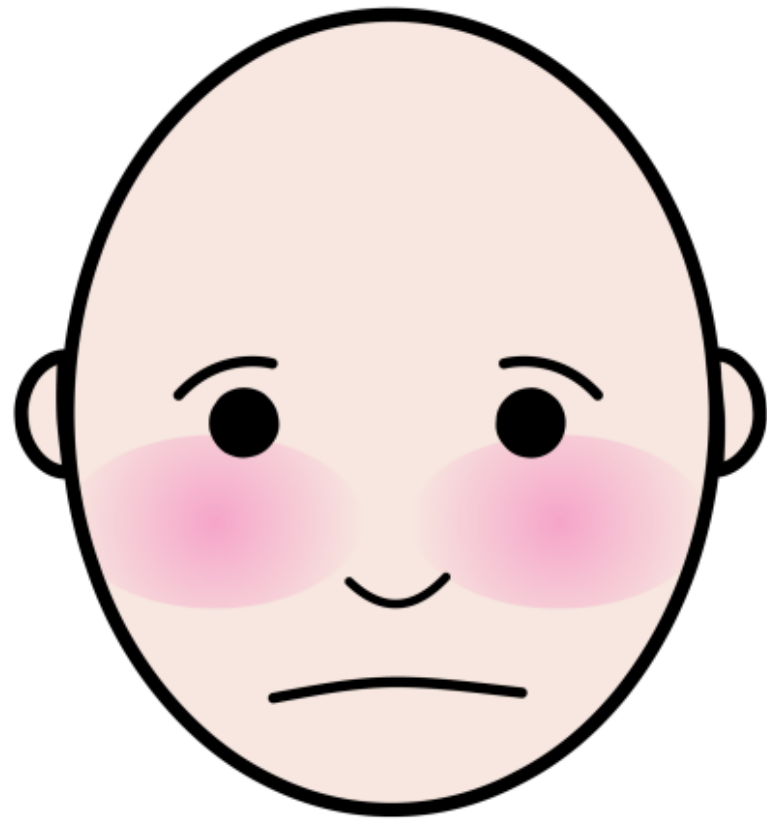
arg



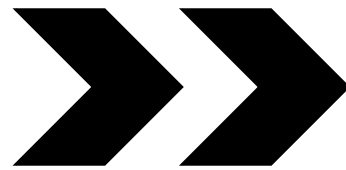
glad



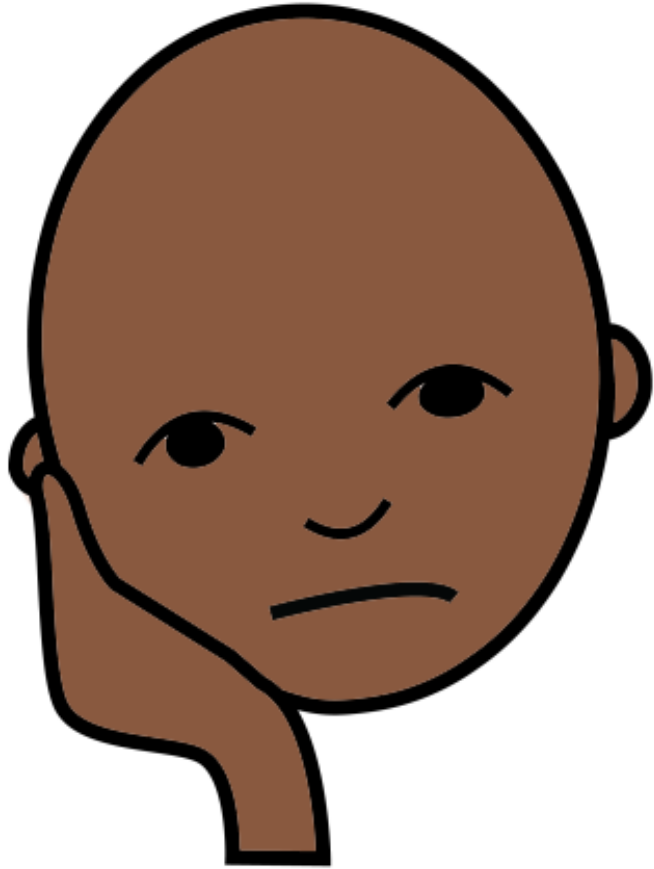
ledsen



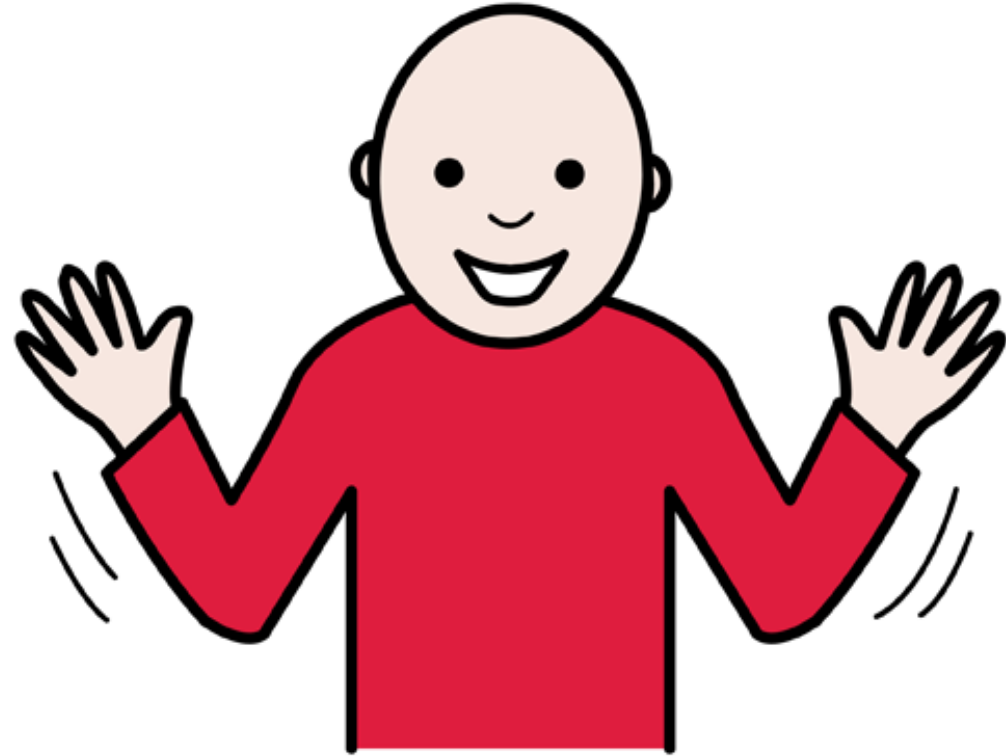
blyg



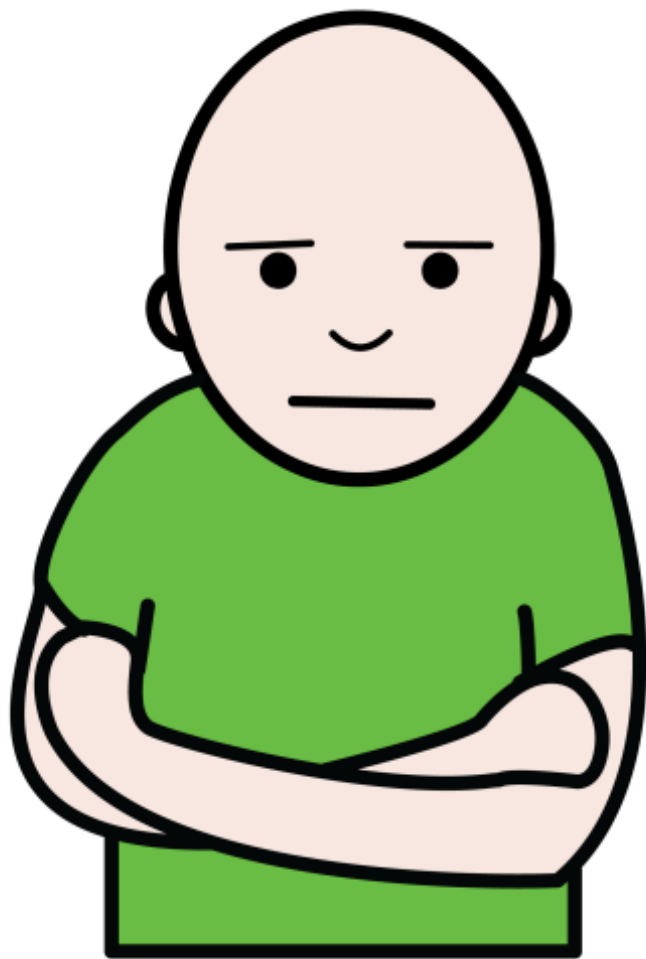
själsäker (stolt)



uttråkad



motiverad



hat



kärlek