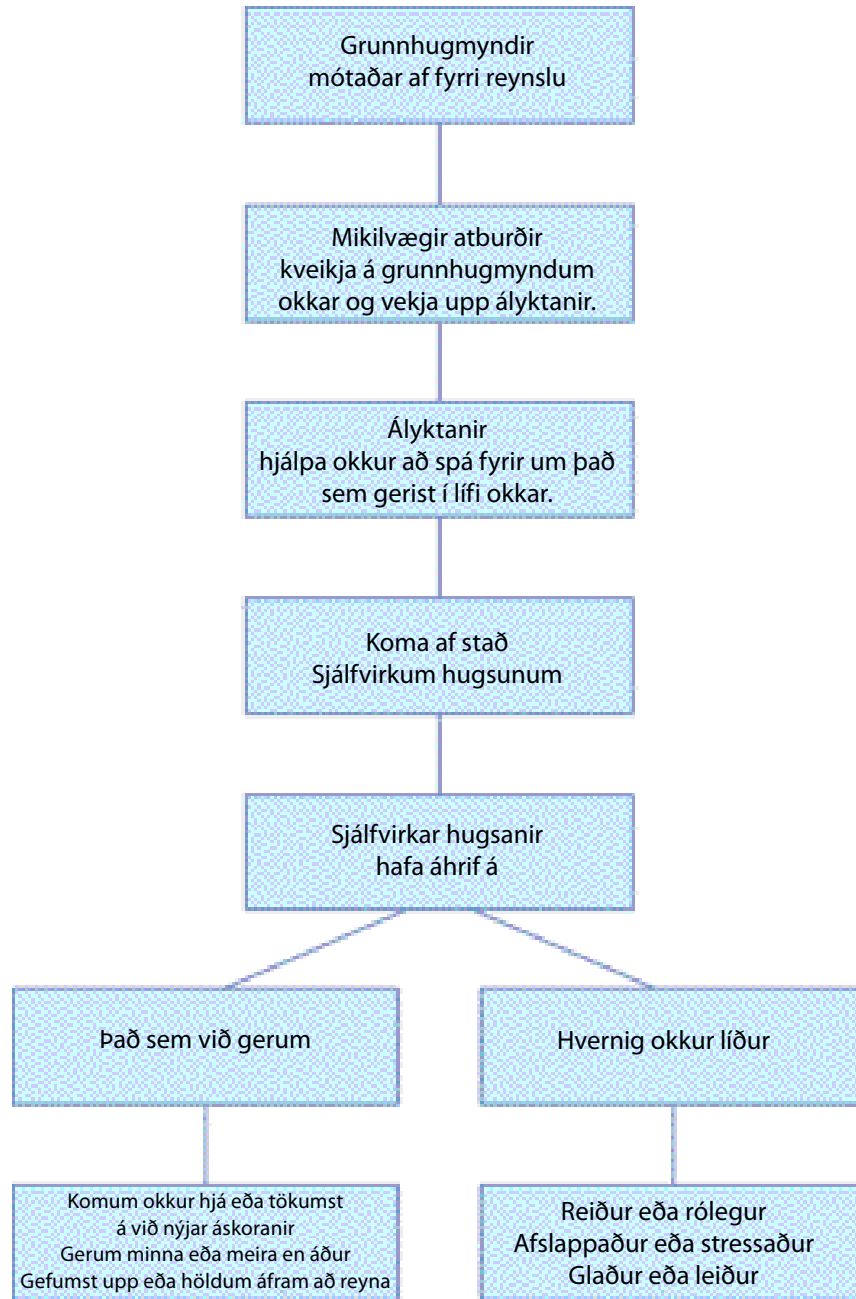


Hugsanir, tilfinningar og það sem þú gerir:

Yfirlit



BÆTT HUGSUN – BETRI LÍÐAN



Töfrahringurinn

Hugsaðu um eitthvað sem þú hefur gert nýlega sem þér fannst **virðilega skemmtilegt**. Skrifðu það eða teiknaðu í hringina fyrir neðan:



- Hvað þú **GERÐIR**
- Hvernig þér **LEIÐ**
- Hvað þú **HUGSAÐIR**

Hvað **HUGSAÐIR** þú?

Hvað **GERÐIR** þú?

Hvernig **LEIÐ** þér?



Neikvæða gildran

Hugsaðu um einar af **erfiðustu aðstæðunum** sem þú hefur upplifað og skrifaðu eða teiknaðu:



- Hvað **GERIST**
- Hvernig **LÍÐUR** mér
- Hvað **HUGSARÐU** UM þegar þú ert í þessum aðstæðum.

Hvað HUGSA ég?



Hvað GERI ég?



Hvernig LÍÐUR mér?





EF – ÞÁ prófið

Svaraðu EF – ÞÁ prófinu. Hvað heldur þú að muni gerast?



EF	ég er góður	ÞÁ
EF	ég lendi í vandræðum	ÞÁ
EF	ég geri mistök	ÞÁ
EF	ég vinn af krafti	ÞÁ
EF	ég á enga vini	ÞÁ
EF	fólki líkar vel við mig	ÞÁ
EF	ég geri fólk hamingjusamt	ÞÁ
EF	ég bregst foreldrum mínum	ÞÁ
EF	ég er ekki góður	ÞÁ
EF	ég næ árangri	ÞÁ



Það sem ég hugsa, það sem ég geri eða hvernig mér líður



Eru þetta HUGSANIR, TILFINNINGAR eða það sem þú GERIR?

Mér mun mistakast þetta

Reiður

Leiður

Á leið í skólann

Að leika við vini mína

Þetta er virkilega gott

Ég á auðvelt með að fá fólk til að hlæja

Fúll

Einsamall

Fólki líkar ekki við mig

Í baði

Hamingjusamur

Borða kvöldmat

Enginn vill nokkru sinni verða vinur minn

Stressaður

Hræddur

Ég mun aldrei ná prófunum

Að versla