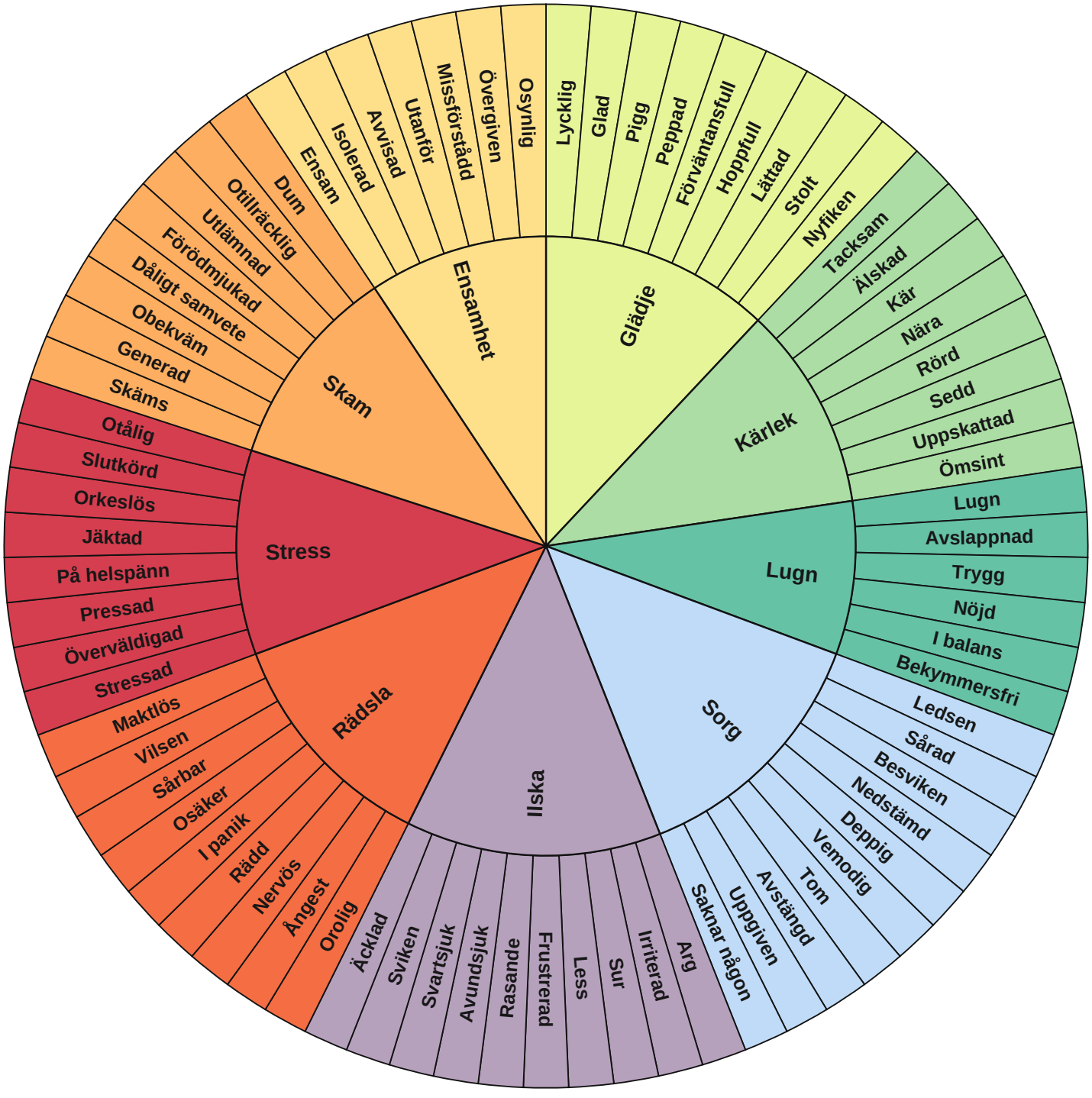
Känslohjulet

Börja i mitten med den känsla som ligger närmast hur du mår.
Gå sedan utåt tills du hittar ordet som passar.



Håll koll på hur du mår

Den gratis appen Känslohjulet lägger det här hjulet i din mobil. Tryck på orden som stämmer, lägg till en anteckning och se dina mönster över tid. Skanna koden för att ladda ner appen till iPhone eller Android.

feelingwheel.app

Fritt att skriva ut och dela, hemma, i skolan eller i terapi. Vad varje ord betyder på feelingwheel.app/sv/kanslor