

Strategier för ökad livskvalitet

Jag känner

- Glädje
- Kärlek
- Lycka
- Stolthet
- Eufori
- Förväntan
- Tacksamhet
- Nyfikenhet
- Intresse
- Stimulans
- Skadeglädje
- Ledsenhet
- Sorg
- Vemod
- Nostalgi
- Sentimentalitet
- Längtan
- Saknad
- Skam
- Skuld
- Ånger
- Osäkerhet
- Nervositet
- Oro
- Olust
- Dela min glädje
- Rädsla
- Skräck

- Ångest
- Stress
- Överstimulans
- Uppvarvning
- Förvirring
- Yrsel
- Trötthet
- Utmattning
- Understimulans
- Uttråkning
- Avsky
- Avsmak
- Äckel
- Surhet
- Aggressivitet
- Ilska
- Irritation
- Frustration
- Hat
- Bitterhet
- Förakt
- Kränkthet
- Förödmjukelse
- Överkörning
- Handlingsförlamning
- Förstelning
- Maktlöshet
- Bortdomning
- Avskärmning
- Kontrollförlust
- Ensamhet
- Isolering

- Övergivenhet
- Svek
- Exkludering
- Känna sig osynliggjord
- Känna sig tillintetgjord
- Känna sig oskadliggjord

Handlingar i sammanhanget känsloupplevelser – Jag kan...

- Uttrycka min glädje
- Berätta för någon
- Skapa
- Tröst
- Säga ifrån

- Förklara vad jag tycker
- Bli lugnad
- Träffa någon
- Umgås
- Känna gemenskap
- Be om sällskap
- Ta kontakt
- Slippa utsättas för
- Veta mer
- En förklaring
- Information
- Ta reda på mer
- Utforska
- Undersöka
- Sluta undvika
- Utsätta mig för
- Träna på
- Be om hjälp
- Be om påminnelse
- Ta det lugnt

- Återhämta mig
- Varva ner
- Stillhet
- Meditera
- Be om ursäkt
- Be om förlåtelse
- Berätta vad jag gjort
- Hjälpa att våga
- Be om stöd
- Beklaga mig
- Säga nej
- Säga ifrån
- Avsluta kontakten
- Gå undan en stund
- Göra en sak i taget
- Tid att fundera
- Göra som jag brukar
- Bekräftelse
- Uppmuntran
- Planera

- Ändra min planering
- Använda problemlösning
- Fortsätta med det jag gör
- Ägna mig åt mitt intresse