

## Print en selvtest – Krop og følelser

Hvordan synes du, de forskellige udsagn passer på dig? Testen handler om kropsbevidsthed og grundfølelser. Sæt en cirkel om det tal, der er tættest på hvordan du har det. Når du er færdig, så tegn en streg, der forbinder dine cirkler i et zigzag mønster ned af siden. Brug helst en tusch. Læg papiret væk og gå videre med næste side.

### Sådan som jeg har det

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Jeg kan mærke min krop  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg kan ikke mærke min krop   |
| Jeg bryder mig ikke om fysisk kontakt                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg kan godt lide fysisk kontakt  |
| Jeg lytter til min mavefornemmelse                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg mærker aldrig nogen mavefornemmelse                                     |
| Jeg har ofte kroppen med  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg ignorerer ofte kroppens signaler  |
| Min krop er først og fremmest et redskab                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Min krop strømmer af liv og rummer mange nuancer                            |
| Jeg er mest styret af min krop og følelser                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg er mest styret af mine tanker   |
| Jeg kan mærke mine følelser                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg kan ikke mærke mine følelser  |
| Jeg har svært ved at håndtere mine følelser                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg har nemt ved at håndtere mine følelser                                  |
| Jeg har mine følelser med i mine beslutninger                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Mine følelser påvirker ikke mine beslutninger                               |
| Jeg skjuler det, når jeg er vred                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg viser det, når jeg er vred  |
| Min seksualitet er problematisk                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg nyder min seksualitet   |
| Jeg kan græde   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg græder aldrig   |
| Jeg kan mærke glæde   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg mærker sjældent glæde   |
| Jeg har svært ved at dele mine følelser med andre                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg har nemt ved at dele mine følelser med andre                            |
| Mine følelser kommer ud i eksplosioner eller som små bemærkninger | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg viser løbende mine følelser med mange nuancer                           |
| Jeg viser som regel mine følelser til dem, de angår               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg viser sjældent mine følelser til dem, de angår                          |
| Jeg synes min krop, følelser og tanker hænger sammen              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg er tit forvirret, frustreret og splittet i min krop, følelser og tanker |

## Print en selvtest – Krop og følelser

Sæt en cirkel om det tal, der er tættest på **hvordan du gerne vil have det**. Når du er færdig, så tegn en streg, der forbinder dine cirkler i et zigzag mønster ned af siden. Brug helst en tusch. Læg de to papirer ovenpå hinanden og hold dem op mod en lyskilde, så du kan se forskellene i dit mønster – det giver et fingerpeg om, hvad du kan fokusere på for at få en bedre kropsbevidsthed og bedre fat i dine grundfølelser.

### Sådan som jeg gerne vil have det

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Jeg kan mærke min krop  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg kan ikke mærke min krop   |
| Jeg bryder mig ikke om fysisk kontakt                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg kan godt lide fysisk kontakt  |
| Jeg lytter til min mavefornemmelse                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg mærker aldrig nogen mavefornemmelse                                     |
| Jeg har ofte kroppen med  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg ignorerer ofte kroppens signaler  |
| Min krop er først og fremmest et redskab                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Min krop strømmer af liv og rummer mange nuancer                            |
| Jeg er mest styret af min krop og følelser                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg er mest styret af mine tanker   |
| Jeg kan mærke mine følelser                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg kan ikke mærke mine følelser  |
| Jeg har svært ved at håndtere mine følelser                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg har nemt ved at håndtere mine følelser                                  |
| Jeg har mine følelser med i mine beslutninger                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Mine følelser påvirker ikke mine beslutninger                               |
| Jeg skjuler det, når jeg er vred                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg viser det, når jeg er vred  |
| Min seksualitet er problematisk                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg nyder min seksualitet   |
| Jeg kan græde   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg græder aldrig   |
| Jeg kan mærke glæde   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg mærker sjældent glæde   |
| Jeg har svært ved at dele mine følelser med andre                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg har nemt ved at dele mine følelser med andre                            |
| Mine følelser kommer ud i eksplosioner eller som små bemærkninger | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg viser løbende mine følelser med mange nuancer                           |
| Jeg viser som regel mine følelser til dem, de angår               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg viser sjældent mine følelser til dem, de angår                          |
| Jeg synes min krop, følelser og tanker hænger sammen              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Jeg er tit forvirret, frustreret og splittet i min krop, følelser og tanker |