

# EYGLEIÐ OG LÝS KENSLUR

Dato: \_\_\_\_\_ Navn: \_\_\_\_\_

Vel tær eina kenstuliga reaktión, sum tú nú ella nýliga hevur havt, og fyll so nógv av hesum arkinum út, sum tú kanst. Um hendingin, sum skapti kenstluna, tú arbeiðir við, var tað, at tú føldi eina aðra kenstlu (t.d., at tú bleivst illur inn á teg sjálfvan fyri at blíva bangin), fyll so eitt venjingarark út aftrat fyri tí fyrru kenstluna.

**HVØR ER KENSLAN?** \_\_\_\_\_ **STYRKI?** (0-100) \_\_\_\_\_

**HENDING** (Hvat hendi, sum skapti kenstluna? Hvør, hvat, nær og hvar?)

**VIÐBREKNI** (Hvat gjørdi teg viðbreknan og sárbaran yvirfyri tí, sum hendi?)

**TULKINGAR** (Hvat trúði tú, gekst tú út frá og hvussu dømdi tú um hendingina?)

**KROPPUR** (Hvussu kendist tað í kroppinum og í andlitinum?)

**TRONGD TIL ATFERÐ** (Hvat fekst tú hug at gera? Hvat fekst tú hug at siga?)

**KROPSMÁL** (Hvat var títt kropsmál? Hvat var títt andlitsbrá? Kropsburður?)

**ORÐ** (Hvat segði tú í støðuni? Ver ítøkiligur.)

**ATFERÐ** (Hvat gjørdi tú í støðuni? Ver ítøkiligur.)

**EFTIRÁRIN** (Tá ið hendingin var endað, hvussu ávirkaði kenstlan, sum tú føldi, tína sinnisstøðu, títt kenstulív annars, atferð, hugsanir, minnir, kropp, osfr.?)