



Lýstu hvernig þér
 líður þegar þú ert
 kát(ur/t) án þess að
 nota orðin; kát(ur/t),
hamingjusöm/samur/
samt, æðisleg(ur/t),
ótrúleg(ur/t), góð(ur)/
gott. Þú og sá spilarí sem
 giskar tilfinninguna á
 innan við 2 mínútum fáíð
 að færa ykkur áfram. Ef
 enginn giskar rétt, færíst
 enginn áfram.

Lýstu hvernig þér
líður þegar þú upplifir
skömm, án þess að
nota orðin; skömm,
niðurlæging, vorkunn,
eftirsjá. Þú og sá
spilari sem giskar
tilfinninguna á innan
við 2 mínútum fáið
að færa ykkur áfram.
Ef enginn giskar rétt,
færist enginn áfram.

Lýstu hvernig þér
líður þegar þú ert
kvíðin(n)/ð, án þess
að nota orðin; kvíði,
stress, áhyggjur,
ofhugsun. Þú og sá
spilari sem giskar
tilfinninguna á innan
við 2 mínútum fáið
að færa ykkur áfram.
Ef enginn giskar rétt,
færist enginn áfram.

Lýstu hvernig þér
líður þegar þú ert
hissa, án þess að nota
orðin; hissa, undrandi,
gáttuð/aður/að, furðu
lostin(n)/ð, forviða.
Þú og sá spilari sem
giskar tilfinninguna á
innan við 2 mínútum fá ið
að færa ykkur áfram.
Ef enginn giskar rétt,
færist enginn áfram.

Lýstu hvernig þér
líður þegar þú ert
spennt(ur) án þess að
nota orðin; spennt(ur),
æst(ur), tilhlökkun,
eftirvænting. Þú og
sá spilarí sem giskar
tilfinninguna á innan við
2 mínútum fáið að færa
ykkur áfram. Ef enginn
giskar rétt, færir
enginn áfram.

Lýstu hvernig þér líður þegar þú upplifir ást, án þess að nota orðin; ást, hlýja, ástríða, alúð. Þú og sá spilarí sem giskar tilfinninguna á innan við 2 mínútum fáið að færa ykkur áfram. Ef enginn giskar rétt, færast enginn áfram.

Lýstu hvernig þér líður þegar þú upplifir ótta, án þess að nota orðin; ótti, skelfing, vonleysi, hrædd(ur)/tt. Þú og sá spilari sem giskar tilfinninguna á innan við 2 mínútum fáirð að færa ykkur áfram. Ef enginn giskar rétt, færast enginn áfram.

Lýstu hvernig þér líður
þegar þú finnur fyrir
þakklæti, án þess að
nota orðin; þakklát(ur/t),
þökk, fegin(n)/fegið,
ánægð(ur)/ánægt.
Þú og sá spilari sem
giskar tilfinninguna á
innan við 2 mínútum fá ið
að færa ykkur áfram.
Ef enginn giskar rétt,
færist enginn áfram.

Lýstu hvernig þér líður
þegar þú ert einmana,
án þess að nota orðin;
einmana, ein(n)/eitt,
skilin(n)/skilið út undan,
útilokuð/útilokaður/
útilokað. Þú og sá spilari
sem giskar tilfinninguna á
innan við 2 mínútum fáið
að færa ykkur áfram. Ef
enginn giskar rétt, færist
enginn áfram.

Lýstu hvernig þér
líður þegar þú ert
stolt(ur) af þér, án þess
að nota orðin; stolt(ur),
sjálfsörugg(ur/t), góð(ur)/
gott, fær(t). Þú og
sá spilari sem giskar
tilfinninguna á innan við
2 mínútum fáið að færa
ykkur áfram. Ef enginn
giskar rétt, færist
enginn áfram.

Vinur þinn vill hætta
í skóla og opna sitt
eigið kaffihús. Nefndu
tvennt sem þú myndir
ráðleggja honum að
gera. Nefndu líka
tvennt sem þú myndir
EKKI segja við hann.

Vinir þínir vilja hitta
þig á morgun en þú
hefur verið mjög
upptekin(n)/upptekið
í vinnunni/skólanum
upp á síðkastið og vilt
klára nokkur verkefni.
Hvernig myndir þú
tjá þig í þessum
aðstæðum?

Vinur þinn á í
erfiðleikum með
hreinlæti og
sjálfsumhirðu. Nefndu
þrennt sem þú myndir
EKKI segja við hann í
þessum aðstæðum.
Hvað myndi mögulega
láta honum líða verr?

Systkini þínu hefur ekki tekist að afkasta miklu upp á síðkastið. Nefndu þrjú ráð sem gætu hjálpað því að auka afköst.

Vinur þinn á í
vandræðum með
að tengjast öðrum.
Nefndu þrennt
sem gæti hjálpað
honum að mynda ný
félagsleg tengsl.

Þú særðir óvart
tilfinningar vinar þíns.
Nefndu tvennt sem
þú ættir að segja/
gera þegar þú ert
að biðjast afsökunar
og tvennt sem þú
ættir ekki að segja/
gera þegar þú ert að
biðjast afsökunar.

Vinur þinn hefur dregið
sig úr félagslegum
aðstæðum upp á
síðkastið og skap
hans versnað.

Nefndu þrjár leiðir
til að nálgast hann
varðandi vandamálið
á stuðningsríkan og
fordómalausan hátt.

Þú ert útkeyrð(ur)/t
vegna þess að þú
hefur sagt já við of
mörgu. Nefndu þrjú
dæmi um hvernig
þú getur sett mörk
og hugsað betur um
þig sjálfa(n)/sjálft.

Vinur þinn hefur náð
markmiði sem þú
hefðir einnig viljað ná.
Þú samgleðst honum
en finnur þó líka
fyrir smá öfundsyki.
Hvernig tekst þú á
við þessar aðstæður
án þess að eyðileggja
vináttuna?

Þú átt að halda
kynningu en ert mjög
stressuð/stressað(ur).
Nefndu þrjár aðferðir
til að róa þig og
halda kynningu
af sjálfstrausti.

Allir spilarar, gefið
spilaranum hægra
megin við ykkur
einlægt hrós.
Þau sem taka þátt,
færa sig áfram.

Allir spilarar,
deilið skemmtilegri
staðreynd um ykkur
sjálf. Þau sem taka
þátt, færa sig áfram.

Allir spilarar, notið
eitt orð til að lýsa
líðan ykkar á þessari
stundu. Þau sem taka
þátt, færa sig áfram.

Allir spilarar, deilið lífsráði sem þið hafið fengið. Þau sem taka þátt, færa sig áfram.

Allir spilarar, deilið
vandræðalegu
augnabliki úr lífi
ykkar. Þau sem taka
þátt, færa sig áfram.

Leiðbeindu hópnum
með þremur stuttum
teygjuæfingum sem
auka vellíðan og
draga úr streitu. Þau
sem taka þátt, færa
sig áfram.

Leiðbeindu hópnum
með einni léttri
líkamsæfingu að eigin
vali. Þau sem taka þátt,
færa sig áfram.

Láttu hópinn taka
djúpa og meðvitaða
öndun þrisvar sinnum
í röð. Þau sem taka
þátt, færa sig áfram.

Allir spilarar, gefið
ykkur sjálfum
einlægt hrós. Þau
sem taka þátt,
færa sig áfram.

Allir spilarar, deilið
einhverju sem þið
lærðuð nýlega um
ykkur sjálf. Þau
sem taka þátt,
færa sig áfram.

Spilið: Tilfinningaleik



Spilið: Tilfinningaleik



Spilið: Tilfinningaleik



Spilið: Tilfinningaleik



Spilið: Tilfinningalabb



Spilið: Tilfinningalabb



Spilið: Tilfinningalabb



Spilið: Tilfinningalabb



Spilið: Matarkennd



Spilið: Matarkennd



Spilið: Matarkennd



Spilið: Tengdu það



Spilið: Tengdu það



Spilið: Tengdu það



Spilið: Tengdu það



Spilið:
Ráðaskipti - Leiðir til
að takast á við reiði.



Spilið:
Ráðaskipti - Leiðir til
að eiga gæðastund
með ástvinum.



Spilið:
Ráðaskipti - Leiðir til
að takast á við streitu.



Spilið:

Ráðaskipti - Leiðir til að
meðtaka kyrrð og ró
til að öðlast hvíld og
endurhlaða batterín.



Spilið:
Ráðaskipti - Leiðir til að
byggja upp seiglu.





Lýstu þinni hugmynd að
fullkomnu mataræði.
Hvað myndir þú borða í
morgunmat, hádegismat
og kvöldmat?



Hvaða hreyfingu
stundar þú helst/
myndir þú helst
vilja stunda?



Hvers konar
líkamsrækt vilt
þú prófa?



Ert þú meðvituð/
meðvitað(ur) um
öndun þína? Ef já,
hvernig; ef ekki,
af hverju?



Lýstu þinni fullkomnu
kvöldrútinu.



Lýstu þinni fullkomnu
morgunrútinu.



Hvernig hefur svefn
áhrif á skap þitt?



Hversu mikið vatn
drekkur þú á dag?
Myndir þú vilja drekka
meira eða minna vatn?



Hvernig lítur
fullkominn
sjálfsumhyggjudagur
út hjá þér? Hvernig
myndir þú dekra við
líkamann þinn?



Tekur þú eftir
ummerkjum líkamans
þíns (t.d. stöðu og
skynhrifum)? Ef
já, að hvaða leyti;
ef ekki, af hverju
heldurðu
að það sé?



Hvernig greinir
þú og viðurkennir
þær tilfinningar
sem þú upplifir?



Veltir þú fyrir þér
orsök geðhrifa
þinna? Ef já, hvernig;
ef ekki, af hverju
ekki?



Leyfir þú þér að
upplifa geðhrif án
þess að dæma þau?
Ertu móttækileg(ur/t)
fyrir þeim?



Með hvaða hætti tjáir
þú geðhrifin þín (t.d.
tala við einhvern,
skrifa um geðhrifin/
tilfinningar þína, gera
eitthvað listrænt)?



Hvað pirrar þig og
af hverju heldur þú
að það sé?



Hvaða
slökunaraðferðir
notar þú?



Ert þú stundum
ein(n/tt) með
hugsunum þínum? Ef
svo er, hvernig lætur
það þér líða? Ef ekki,
hvers vegna heldur
þú að það sé?



Hvernig tekst þú
á við óþægilegar
tilfinningar?



Hvað gerir þú þegar þú
ert glöð/glaður/glatt?



Hver er þín uppáhalds
tilfinning og hvaða
tilfinningu líkar þér
minnst við?



Finnst þér mikilvægt
að eiga tíma með
sjálfum/sjálfri/sjálfu
þér? Af hverju/af
hverju ekki?



Hvað finnst þér gaman
að gera ein(n)/eitt?



Hvaða mörk viltu
að aðrir virði?
Setur þú þau?



Hvernig lítur
samband þitt við
samfélagsmiðla út?
Værir þú til í að
bæta það?



Hvernig líta þínar
uppáhalds félagslegu
aðstæður út?



Hvað gerir einhvern að
góðum eða slæmum
vini að þínu mati?



Finnst þér mikilvægt
að leita þér
aðstoðar? Hvers
vegna/hvers vegna
ekki? Hvernig finnst
þér að þiggja hjálp
frá öðrum?



Hvernig skilgreinir
þú gæðastund?
Hvað færð þú út úr
gæðastundum með
öðrum?



Tekur þú frumkvæði
að því að skipuleggja
hittinga? Hvers vegna/
hvers vegna ekki?



Hvað getur þú bætt
sem vinur/vinkona?



Leyfir þú þér að
vera skapandi? Ef já,
hvernig; ef ekki, af
hverju ekki?



Ert þú forvitin
manneskja? Finnst þér
forvitni mikilvæg? Af
hverju/af hverju ekki?



Hvað heillar þig?



Leggur þú þig fram
við að stíga út fyrir
þægindarammann?
Af hverju/af
hverju ekki?



Leyfir þú þér stundum
að leiðast? Af hverju/
af hverju ekki?



Gefur þú þér
tíma fyrir lestur?
Af hverju/af hverju ekki?



Ertu opin(n)/opið fyrir
nýjum hugmyndum
og sjónarmiðum?
Af hverju/af hverju ekki?



Hvenær varstu síðast
fordómafull(ur)/
fordómafullt? Af
hverju var það?



Athugar þú stundum
hvaðan upplýsingar í
kringum þig koma? Af
hverju/af hverju ekki?
Hvernig metur þú
upplýsingar í
þínu daglega lífi?



Hvað myndir þú
vilja læra?



Gerir þú eitthvað
ákveðið til að tengjast
innra sjálfinu?

Eru einhverjar
athafnir sem hjálpa
þér við að skilja
sjálfa(n)/sjálft þig
betur?



Hvað jarðtengir þig?



Nærð þú yfirleitt þeim
markmiðum sem þú
setur þér?



Trúir þú á eitthvað
stærra en sjálfa(n)/sjálft
þig (sama hvað það er)?

Telur þú trú vera
mikilvæga? Hvers vegna/
hvers vegna ekki?



Nefndu þrjú gildi
sem leiðbeina þér
í lífinu.



Reynir þú stundum að
vera í núinu? Hvaða
aðferðir notar þú til
þess að róa sál þína?



Telur þú von
mikilvæga? Hvers
vegna/hvers
vegna ekki?



Hefur þú prófað
að hugleiða? Ef já,
hvernig leið þér?



Nefndu fimm
hluti sem þú ert
þakklát(ur/t)
fyrir í dag.



Fyrir hvaða
lífsráð ertu
þakklát(ur)/t?





Skiptu um reit við
spilarann í fyrsta sæti.



Skiptu um reit við
spilarann í síðasta sæti.



Skiptu um reit við
spilara að eigin vali.



Skiptu um reit við
spilarann sem situr
vinstra megin við þig.



Skiptu um reit við
spilarann sem situr
hægra megin við þig.



Veldu tvo spilara
(að þér frátalinni/
frátöldum/frátöldu)
sem þurfa að skipta
um reiti milli sín.



Spilarinn í síðasta
sæti skiptir um reit við
spilara að eigin vali.



Allir spilarar
skipta um reit við
manneskjuna sér
til hægri.



Skiptu um reit við
yngsta spilarann
(að þér frátalinni/
töldum/töldu).



Skiptu um reit við
elsta spilarann
(að þér frátalinni/
töldum/töldu).



Spilaðu skæri-blað-
steinn við valinn
spilara. Sá sem er
fyrstur að vinna þrjár
umferðir fer áfram
um fimm reiti.

Kastaðu teningnum.

Ef þú færð fjóra
eða hærra, ferð þú
áfram um fimm reiti.

Farðu áfram um
fimm reiti.

Spilarinn sem situr
vinstra megin við
þig fer áfram um
fimm reiti.

Spilarinn sem situr
hægra megin við
þig fer áfram um
fimm reiti.

Allir fara áfram
um fimm reiti!

Veldu spilara sem
situr hjá í næstu
umferð. Þú ferð áfram
um fimm reiti.

Veldu einn spilara sem
fer áfram um fimm
reiti, ásamt þér.

Allir fara áfram um
fimm reiti!

Kastaðu teningnum.
Ef þú færð þrjá eða
lægra, ferð þú áfram
um fimm reiti.

Kastaðu teningnum.
Ef þú færð fimm,
ferð þú áfram um
fimm reiti.

Farðu áfram um
sex reiti.

Farðu áfram um átta
reiti en sittu hjá í
næstu umferð.

Allir fara til baka
um fimm reiti.

Farðu til baka
um fimm reiti.