

Spørgsmål 3: Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?

VRED	DEPRIMERET	FORVIRRET	HJÆLPELØS	LIGEGLED	ANGST	SÅRET	TRIST	FORDØMMENDE			
irriteret	højlydt	skuffet	masochistisk	tvivlende	uduelig	ufølsom	angst	frygtelig	knust	grådkvalt	forstenet
rasende	passiv	modløs	hænger fast	usikker	alene	tungnem	forfærdet	på vagt	forpint	bedrøvet	alvorlig
fjendtlig	bandende	skamfuld	indskrænket	ubeslutsom	lammet	reserveret	mistænksom	bekymret	berøvet	forpint	streng
krænkende	brysk	kræftløs	nærig	perpleks	udmattet	udmattet	m	selvoptaget	i smerte	ensom og	rynker panden
ærgelig	krakilsk	lille	blokeret	fløv	ubrugelig	keder mig	bekymret	rigid	plaget	forladt	tilbagetrukket
ophidset	giftig	skyldig	uden håb	tøvende	underlegen	åndsfraværen	skræmt	neurotisk	afvist	ulykkelig	nedstirrende
fuld af had	harmdirrende	utilfreds	gnaven	genert	sårbar	de	panisk	intolerant	såret	ensom	afskyr
ubehagelig	opfarende	elendig	ved siden af	desillusioneret	tom	kold	nervøs	forstyrret	krænket	sørgende	uretfærdig
stødende	stædig	selvhånende	sig selv	mistroisk	trist	kedsommelig	bange	udenfor	lidende	sørgmodig	angrebet
aggressiv	oprørsk	fuld af selvhad	tungsindig	bekymret	ynkelig	ligeglad	bekymret	truet	pint	bestyrtet	angriber
bitter	på	tvær	sur	fortabt	oprevet	uinteresseret	forskrækket	undvigende	gjort til offer	nedslået	taktløs
frustreret	kogepunktet	nede	finder fejl	i tvivl	dømt til fiasko	uimodtagelig	genert	afvisende	sorgtynget	oversensitiv	sårende
kontrollerende	utålmodig	frygtelig	fuld af	urolig	overvældet	træt	rystet	stiv af	forpint	uren	kommanderende
fornærmet	modsat	elendig	modstand	anspændt	inkompetent	robotagtig	rastløs	skræk	forfærdet	angrende	opstillet
hidsig	fordømmende	desperat	straffende	stresset	kejtet	langsom	truet	ubøjelig	uretfærdig	mut	stiv
ondskabsfuld	edderspændt	fremmedgjort	vranter	ukomfortabel	uduelig	doven	fej	paranoid	behandlet	sur	brutal
oprørt	hånlig	slem	gnaven	sammenligner	lukket		usikker	hæmmet	ydmuyget	selvkritisk	stridslysten
kritisk	sarkastisk	pessimistisk	dårligt humør	uærlig	afskåret		forsigtig	ubevægelig	ophidset	uværdig	aggressiv
forsagt	hoven	afvist	bebyrdet	arrogant	fanget		truet	sidder fast	fornærmet	sårbar	forsømmende
voldelig	bidende	nedtrykt	negativ	ringeagtende	svag		anspændt	fordomsfuld	tilbageholden	afskåret	holder hen
hævngerrig	giftig	selvkritisk	lukket	manipulerende	dårlig		urolig	fuld af had	indigneret	knust	uhøflig
sadistisk	fornærmende	selvnedgørende	uden energi	fordømmende	kvalm		aggressiv	angstfuld	fjern	utilfreds	brokkende
modbydelig	respektløs	tungsindig	i helvede	fordomsfuld	rastløs		angribende	selvbevidst	invaderet	grædende	skælder ud
ondsindet	jaloux	trist	rystet	stridslysten	rystende		i forsvar		overkørt	sukkende	skarp
rasende	tændt af	modløs	overfølsom	bydende	begærlig		fjendtlig		mobbet	klagende	hård
ophidset	slående	nede	forgræmmet	nedladende	sulten				hemmelighedsfuld		uægte
modsat	råbende	fortvivlet	tilbagetrukket	krævende	krypende				ubetydelig		falsk
væmmet	skrigende	glædesløs	sammensunken	forvirret	nervøs				forbigået		overfladisk
gal	hævngerrig	helt til rotterne	ludende	distraheret	omtåget				gjort lille		anspændt
gnaven	gør gengæld		klodrian	desorienteret	har tics						territorial
opbragt	irettesættende		har smerter	drevet til	overdreven						beklagende
			irritabel	vanvid							besat
				rødmende							følelseskold
				akavet							

Spørgsmål 4: Hvem ville du være uden tanken?

ÅBEN	KÆRLIG	LYKKELIG	INTERESSERT	LEVENDE	POSITIV	FREDFYLDT	STÆRK	AFSLAPPET
forstående	betænksom	lyksalig	fascineret	legende	ivrig	rolig	til at stole på	begejstret
selvsikker	kærlig	glædesfyldt	nysgerrig	modig	energisk	god	sikker	lysende
rolig	sensitiv	henrykt	optaget af	energetisk	ærlig	utvungen	overbevist	glædesstrålende
forbundet	følsom	overstadig glad	undersøgende	frigjort	inspireret	komfortabel	unik	reflekterende
fri	hengiven	lystig	opslugt	optimistisk	spændt	fornøjet	dynamisk	smilende
sympatisk	tiltrukket	taknemlig	videbegærlig	legesyg	entusiastisk	opmuntret	målbevidst	har
interesseret	lidenskabelig	festlig	forbløffet	ivrig	kæk	overrasket	hårdfør	jordforbindelse
tilfreds	beundrende	ekstatisk	involveret	livlig	modig	tilfreds	tryk	tager mig tid
modtagelig	varm	tilfreds	opmærksom	spændt	dristig	stille	stabil	fokuseret
accepterende	berørt	glad	observerende	vidunderlig	fuld af håb	sikker	ærlig	fordomsfri
venlig	tæt	opmuntrende	underholdt	morsom	optimistisk	afslappet	fattet	effektiv
harmonisk	elsket	let	tænksom	fantastisk	smuk	afklaret	selvbekræftende	ikke-
empatisk	sød	opløftet	høflig	generøs	kreativ	klar	sandfærdig	kontrollerende
tolerant	mild	jublende	fokuseret	deler	konstruktiv	velsignet	støttende	beskeden
venlig	medfølelse	jovial		intelligent	hjælpsom	sikker	fortræffelig	tillidsfuld
tilgængelig	omsorgsfuld	legesyg		opstemt	ressourcefuld	klar	udholdende	støttet
udadvendt	ikke dømmende	let i hjertet		ligeværdig	motiveret	afbalanceret	ansvarlig	flydende
i flow	anerkendende	sorgløs		begejstret	samarbejdsvillig	fin	fyldt med energi	let
fleksibel	respektfuld	mild		nyder	produktiv	ok	ved mine fulde	spontan
nærværende	ydmyg	ubekymret		kommunikerende	sprudlende	taknemmelig	fem	opmærksom
lyttende	elskværdig	strålende		aktiv	fokuseret	uden	hel	sund
imødekommende	tålmodig	uskyldig		livlig	modtagelig	bekymringer	moden	meditativ
omfavnende	udvidende	barnlig		ungdommelig	samvittighedsfuld	tilstrækkelig	pålidelig	stille
	venlig	tilfreds		energisk	anerkendende	opfyldt		udhvilet
	taknemlig	euforisk		underholdt	bæret	ægte		ventende
		henrykt		pirret	privilegeret	autentisk		leende
		i godt humør			fleksibel	smuk		yndefuld
		i himmelen				tilgivende		naturlig
		på toppen				oprigtig		stabil
						opløftet		centreret
						utvungen		fredsommelig
						modtagelig		
						kreativ		
						selvsikker		
						står på egne		
						ben		