



Instruktioner: Sätt ett kryss i nätet för att visa vilken grad av välbegag (eller obehag) och aktivering (eller inaktivering) en emotionell upplevelse fick dig att känna. Du kan använda samma nät för alla emotionella upplevelser du har haft inom en viss tidsperiod.

Figur 1.2 Ett affektnät som visar aktiverings- och valördimensionerna.

Copyright 2016 The Guilford Press. Återgiven med tillstånd.