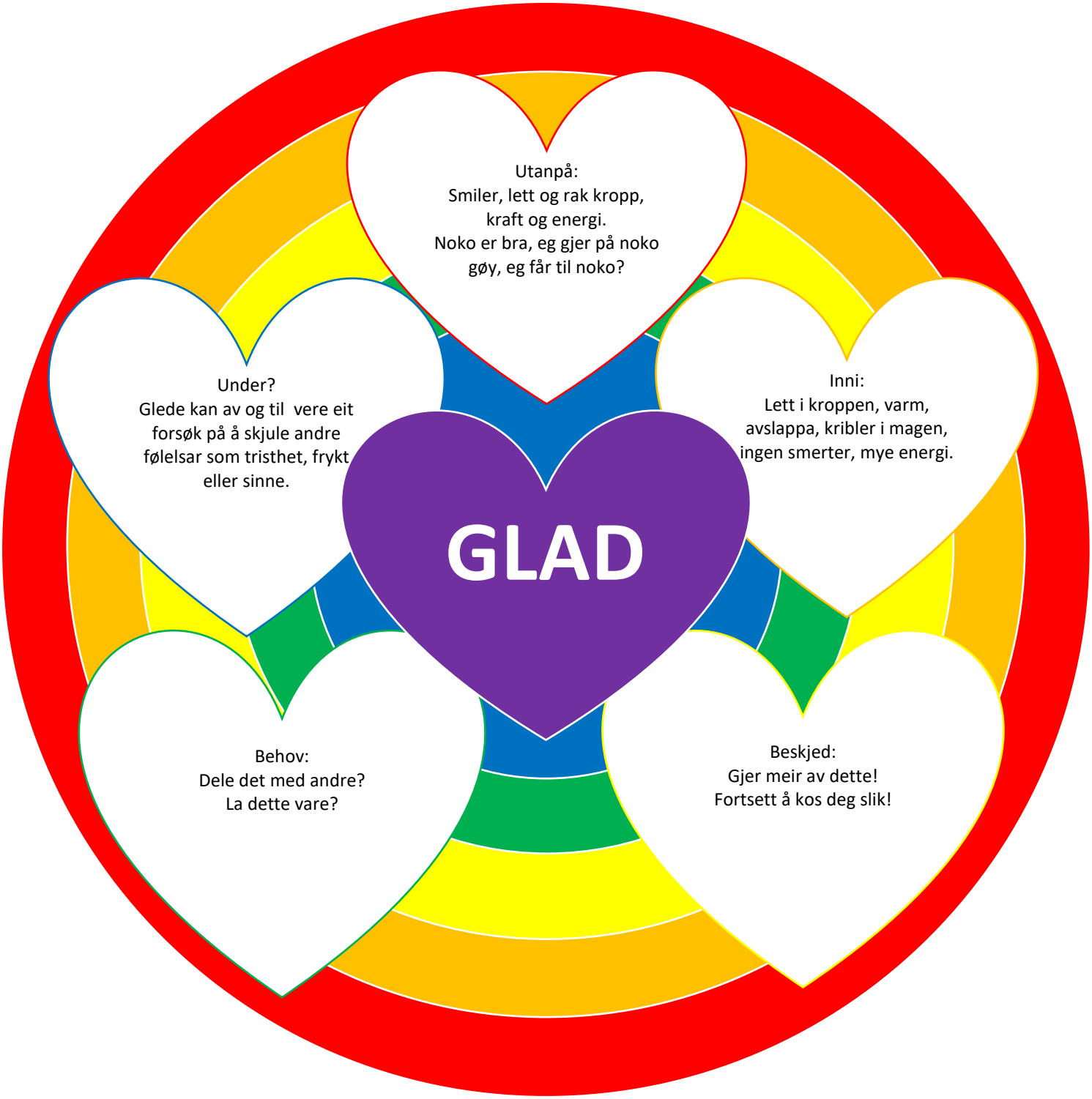
Utanpå:
Smiler, lett og rak kropp,
kraft og energi.
Noko er bra, eg gjer på noko
gøy, eg får til noko?
Under?
Glede kan av og til vere eit
forsøk på å skjule andre
følelsar som tristhet, frykt
eller sinne.
Inni:
Lett i kroppen, varm,
avslappa, kribler i magen,
ingen smerter, mye energi.
GLAD
Behov:
Dele det med andre?
La dette vare?
Beskjed:
Gjer meir av dette!
Fortsett å kos deg slik!