



SKYLD

Utenpå:

Du har sagt eller gjort noe du
angrer på.
Ser ned, gjør deg liten, rødmer
og ser trist ut.

Under:

Noen ganger kommer skyldfølelsen
fordi man kjenner
andre følelser som
sinne, avsky, sorg
eller glede.

Inni:

Vondt i magen/brystet.
Uro og rastløshet.

Behov:

Forståelse og sjanse til å gjøre det
godt igjen.
Hjelp til å få plassere skyld på
rett plass om det ikke er
du som har gjort
noe galt.

Beskjed:

Dette ble dumt og nå står
du i fare for å miste noe
viktig for deg.
Du må reparere!