

FØLELSE:

TRIST

FØLELSE:

SINT

FØLELSE:

SUR

FØLELSE:

SKAM

FØLELSE:

SKULD

FØLELSE:

GLAD

FØLELSE:

EINSAM

FØLELSE:

SJALU

FØLELSE:

REDD

FØLELSE:

BEKYMRA

FØLELSE:

SÅRA

FØLELSE:

FORELSKA

TANKE: Ingen bryr seg om kva eg vil nokon gong.	TANKE: Dette er berre så urettferdig!	TANKE: No orkar eg ikkje meir faktisk!	TANKE: Det må vere noko feil med meg sidan dette skjer.
TANKE: Dette burde eg aldri ha gjort, kva skal eg gjere?	TANKE: Så heldig eg er!	TANKE: Det er sikkert ingen som har lyst at eg skal bli med likevel.	TANKE: Det er ikkje greitt at berre dei får lov!
TANKE: Å nei! Dette kan eg berre ikkje få til! Det kjem aldri til å gå bra!	TANKE: Det er så mykje vondt som skjer i verda for tida.	TANKE: Tenk at han sa det om meg utan å spørje meg om det først.	TANKE: Skal eg tørre å snakke med ho? Tenk om ho seier nei.

KROPPSLEG REAKSJON: Vondt i magen, tung i kroppen.	KROPPSLEG REAKSJON: Spente musklar, høg puls.	KROPPSLEG REAKSJON: Vondt i magen, tung i pusten, slapp i kroppen.	KROPPSLEG REAKSJON: Vondt i magen, mørkt og tungt i kroppen, vondt i hovudet. Kvalm.
KROPPSLEG REAKSJON: Trykk i brystet, uro i magen, lav energi.	KROPPSLEG REAKSJON: Lett i kroppen, masse energi, avslappa puls.	KROPPSLEG REAKSJON: Vondt i magen og hovudet, slapp og kraftlaus.	KROPPSLEG REAKSJON: Spente musklar, vondt i magen, rastlaus og uroleg.
KROPPSLEG REAKSJON: Hjartebank, vondt i magen, uro i brystet, sveittar eller skjelv.	KROPPSLEG REAKSJON: Uroleg, vondt i hovudet eller magen, slapp i kroppen, kraftlaus.	KROPPSLEG REAKSJON: Vondt i brystet, vondt i hovudet eller magen. Tung i kroppen og lite energi.	KROPPSLEG REAKSJON: Kriblar i magen, høg puls.

HANDLING: Sender melding.	HANDLING: Blir verande heime.	HANDLING: Går vekk frå dei andre.	HANDLING: Høyrer på musikk.
HANDLING: Går og seier unnskyld.	HANDLING: Gir nokon ein klem.	HANDLING: Ser ein serie.	HANDLING: Spelar spel.
HANDLING: Øver meir.	HANDLING: Snakkar med ein venn.	HANDLING: Går på trening.	HANDLING: Et sjokolade.