

AVSKY



Utenpå:

Du opplever noe du synes er ekkelt.
Stramt ansiktsuttrykk, rynker på
nesen, nedovermunn, smale øyne
og sammentrekte bryn.

Under:

Man kan føle avsky mot
noe eller noen man
egentlig er sint på, redd
for eller er trist over
å ha tapt.

Inni:

Kvalme og vemmelse.
Kroppen kan trekke seg
sammen i gysning.

Behov:

Avklare om dette faktisk er farlig eller
smittsomt. Enten komme seg unna,
eller få hjelp til å håndtere
følelsen uten at det går
ut over andre.

Beskjed:

Dette er ekkelt, og du må
holde deg unna!
Dette er ikke bra for deg å
være nær.