SINT

Utenpå:
Noe/noen truer eller hindrer noe viktig, eller tråkker over grenser.
Smale øyne, sammenbitte tenner, framoverlent kropp, stramme muskler.

Under:
Sinne kan dekke over tristhet, frykt, skam eller skyld.
Å være sliten, eller ha udekte behov, kan føre til at man blir fortere sint og irritert.

Inni:
Høy puls, varm, stramme muskler, hodet koker

Behov:
Å si fra og forsvare egne grenser.
Å bli møtt med respekt og bli forstått.
Avstand, litt tid for meg sjølv.

Beskjed:
Dette er ikke greit!
Dette finner jeg meg ikke i!
Gjør deg klar til å kjempe!