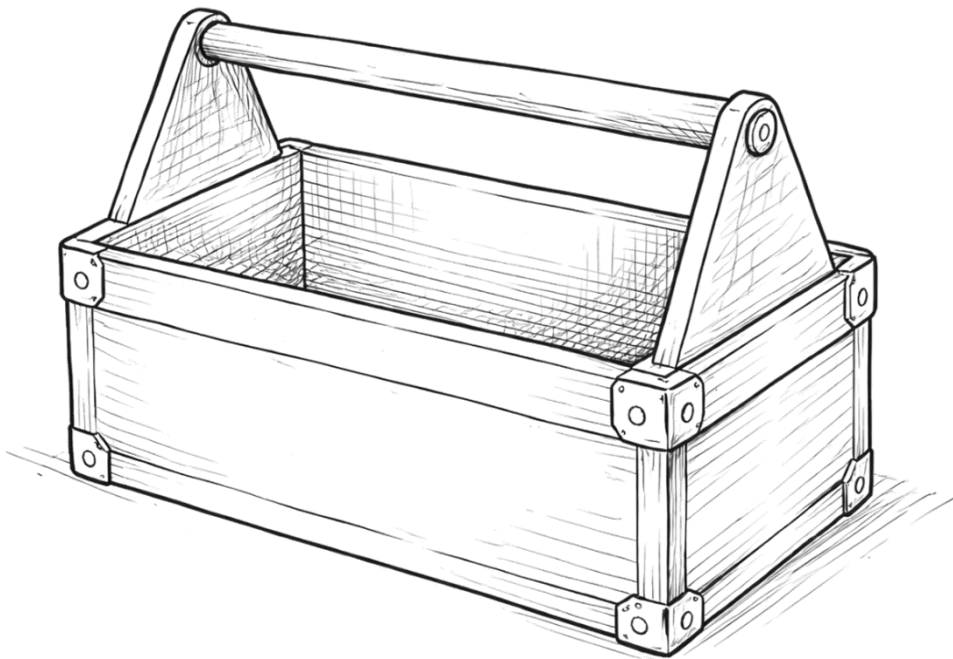


Verktøykasse for følelsen skuld

Sett strek mellom det som kan
vere hjelpsamt og verktøykassa:



- Tenke: “Eg er håplaus og fortener å ha det vondt”
- Puste roleg
- Late som ingenting og dytte vekk følelsen med avledning
- Gruble lenge og mykje på det som skjedde
- Snakke med ein trygg vaksen eller ein god ven om det som skjedde
- Sjekke: Var dette faktisk mitt ansvar?
- Tulle det bort med humor
- Satse på at det går over av seg sjølv
- Prøve å skilje mellom det eg gjorde og kven eg er
- Seie unnskyld for det konkrete eg gjorde, vise at ein angrar
- Spørje: “Kva kan eg gjere for å reparere?”
- Overdrive unnskyldninga: “Eg er verdas verste”
- Seie “sorry” fort og gå vidare for å ikkje tape ansikt
- Tilgi meg sjølv etter at eg har prøvd å rette opp
- Huske at å gjere feil ikkje betyr å vere feil
- Spørje veldig mange om råd
- Skyldde på den andre for å sleppe å ta ansvar
- Bestemme seg for å aldri gjere noko dumt igjen
- Øve på kva eg vil seie før eg seier det
- Gjere noko godt igjen