

FØLELSE:

**TRIST**

FØLELSE:

**SINT**

FØLELSE:

**SUR**

FØLELSE:

**SKAM**

FØLELSE:

**SKYLD**

FØLELSE:

**GLAD**

FØLELSE:

**ENSOM**

FØLELSE:

**SJALU**

FØLELSE:

**REDD**

FØLELSE:

**BEKYMRET**

FØLELSE:

**SÅRET**

FØLELSE:

**FORELSKET**

|                                                                                            |                                                                        |                                                                                     |                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <p>TANKE:</p> <p>Ingen bryr seg om hva jeg vil noen gang.</p>                              | <p>TANKE:</p> <p>Dette er bare så urettferdig!</p>                     | <p>TANKE:</p> <p>Nå orker jeg ikke mer faktisk!</p>                                 | <p>TANKE:</p> <p>Det må være noe feil med meg siden dette skjer.</p>          |
| <p>TANKE:</p> <p>Dette burde jeg aldri ha gjort, hva skal jeg gjøre?</p>                   | <p>TANKE:</p> <p>Så heldig jeg er!</p>                                 | <p>TANKE:</p> <p>Det er sikkert ingen som har lyst at jeg skal bli med likevel.</p> | <p>TANKE:</p> <p>Det er ikke greit at bare de får lov!</p>                    |
| <p>TANKE:</p> <p>Å nei! Dette kan jeg bare ikke få til! Det kommer aldri til å gå bra!</p> | <p>TANKE:</p> <p>Det er så mye vondt som skjer i verden for tiden.</p> | <p>TANKE:</p> <p>Tenk at han sa det om meg uten å spørre meg om det først.</p>      | <p>TANKE:</p> <p>Skal jeg tørre å snakke med henne? Tenk om hun sier nei.</p> |

|                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                                           |                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>KROPPSLIG REAKSJON:<br/>Vondt i magen, tung i kroppen.</p>                                    | <p>KROPPSLIG REAKSJON:<br/>Spente muskler, høy puls.</p>                                     | <p>KROPPSLIG REAKSJON:<br/>Vondt i magen, tung i pusten, slapp i kroppen.</p>                             | <p>KROPPSLIG REAKSJON:<br/>Vondt i magen, mørkt og tungt i kroppen, vondt i hodet. Kvalm.</p> |
| <p>KROPPSLIG REAKSJON:<br/>Trykk i brystet, uro i magen, lav energi.</p>                         | <p>KROPPSLIG REAKSJON:<br/>Lett i kroppen, masse energi, avslappet puls.</p>                 | <p>KROPPSLIG REAKSJON:<br/>Vondt i magen og hodet, slapp og kraftløs.</p>                                 | <p>KROPPSLIG REAKSJON:<br/>Spente muskler, vondt i magen, rastløs og urolig.</p>              |
| <p>KROPPSLIG REAKSJON:<br/>Hjertebank, vondt i magen, uro i brystet, svetter eller skjelver.</p> | <p>KROPPSLIG REAKSJON:<br/>Urolig, vondt i hodet eller magen, slapp i kroppen, kraftløs.</p> | <p>KROPPSLIG REAKSJON:<br/>Vondt i brystet, vondt i hodet eller magen. Tung i kroppen og lite energi.</p> | <p>KROPPSLIG REAKSJON:<br/>Kribler i magen, høy puls.</p>                                     |

|                                            |                                           |                                             |                                        |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|
| <p>HANDLING:<br/>Sender melding.</p>       | <p>HANDLING:<br/>Blir værende hjemme.</p> | <p>HANDLING:<br/>Går vekk fra de andre.</p> | <p>HANDLING:<br/>Hører på musikk.</p>  |
| <p>HANDLING:<br/>Går og sier unnskyld.</p> | <p>HANDLING:<br/>Gir noen en klem.</p>    | <p>HANDLING:<br/>Ser en serie.</p>          | <p>HANDLING:<br/>Spiller spill.</p>    |
| <p>HANDLING:<br/>Øver mer.</p>             | <p>HANDLING:<br/>Snakker med en venn.</p> | <p>HANDLING:<br/>Går på trening.</p>        | <p>HANDLING:<br/>Spiser sjokolade.</p> |