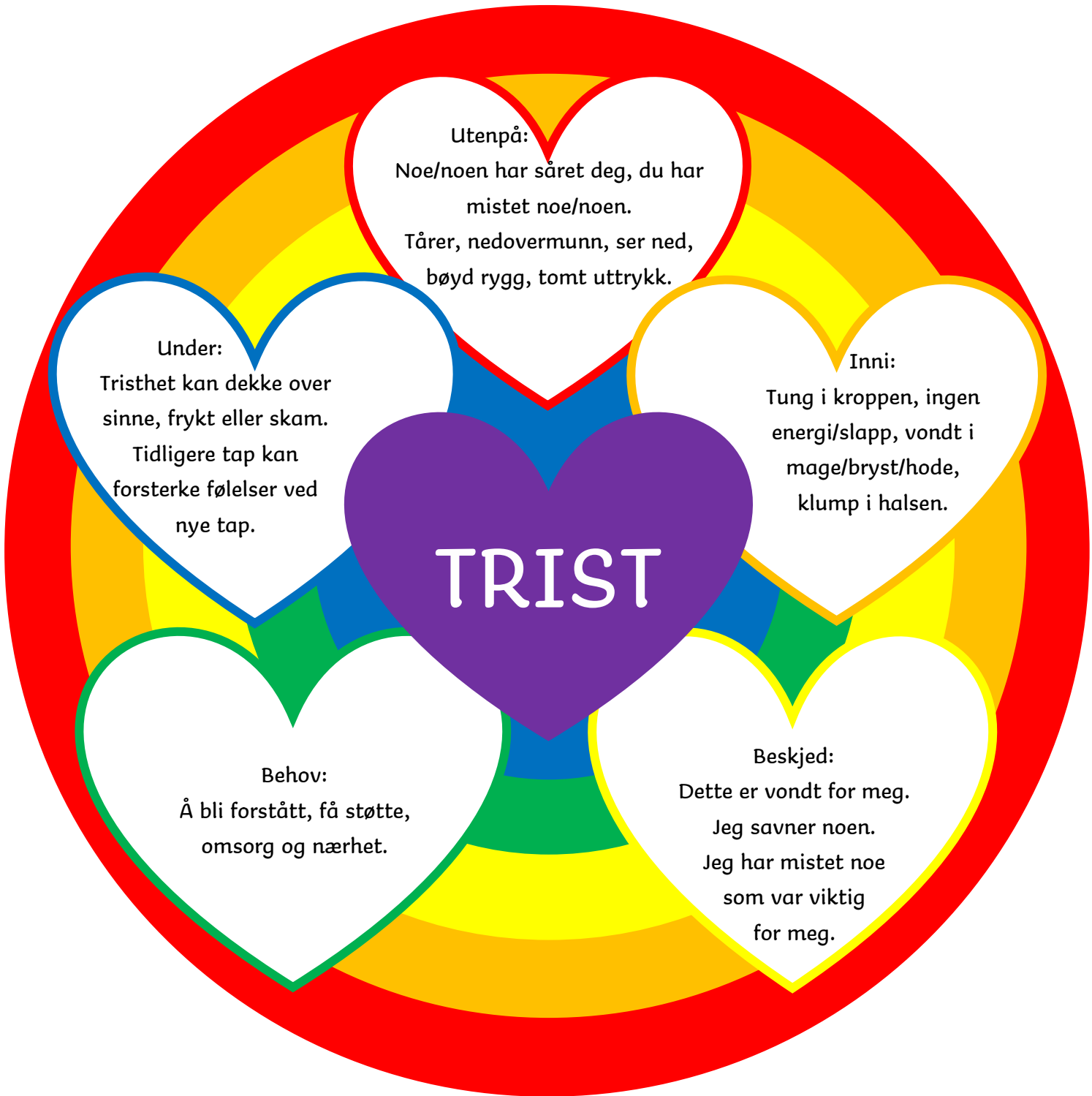




TRIST

Utenpå:

Noe/noen har såret deg, du har mistet noe/noen.

Tårer, nedovermunn, ser ned, bøyd rygg, tomt uttrykk.

Under:

Tristhet kan dekke over sinne, frykt eller skam.

Tidligere tap kan forsterke følelser ved nye tap.

Inni:

Tung i kroppen, ingen energi/slapp, vondt i mage/bryst/hode, klump i halsen.

Behov:

Å bli forstått, få støtte, omsorg og nærhet.

Beskjed:

Dette er vondt for meg.
Jeg savner noen.
Jeg har mistet noe som var viktig for meg.