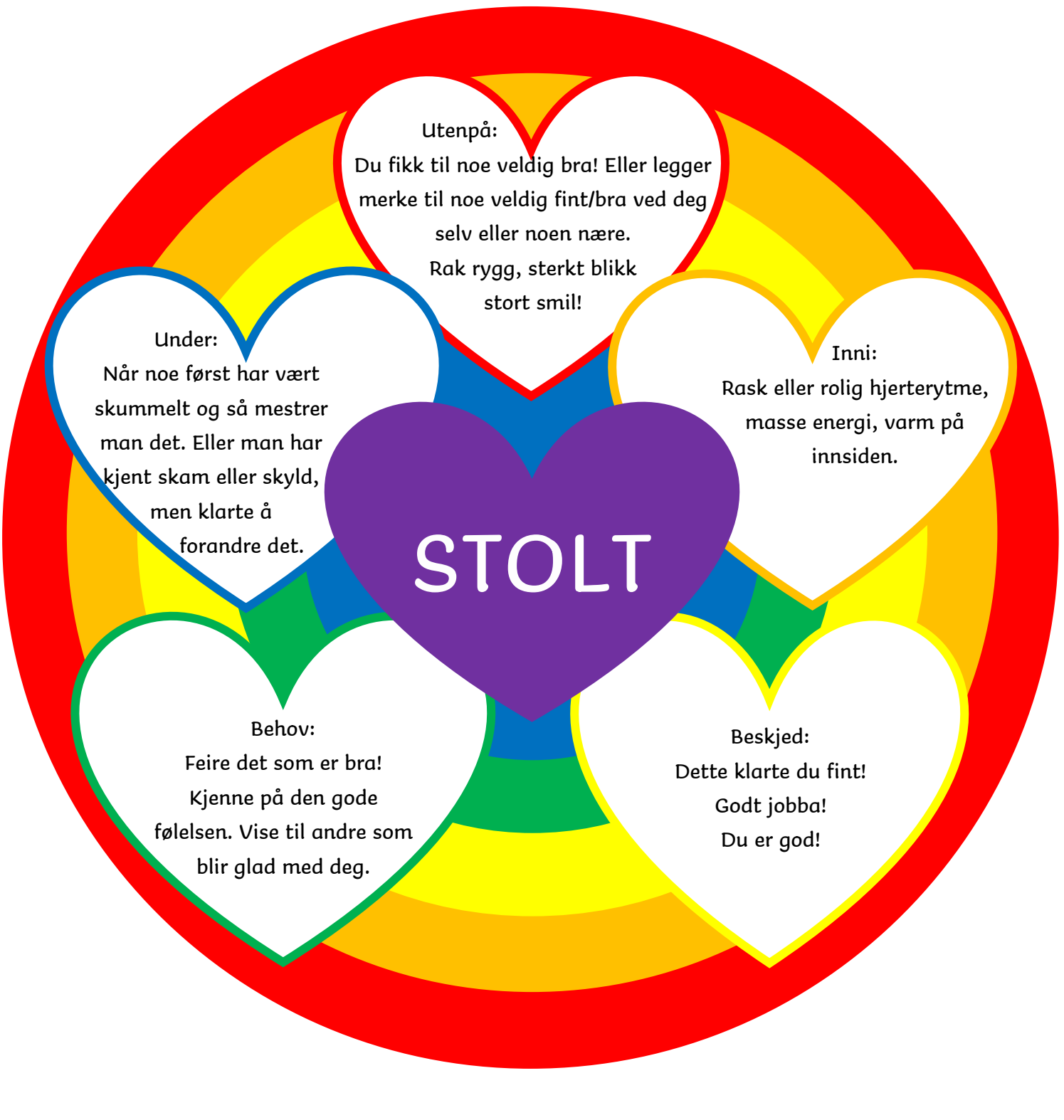




STOLT

Utenpå:

Du fikk til noe veldig bra! Eller legger merke til noe veldig fint/bra ved deg selv eller noen nære.
Rak rygg, sterkt blikk
stort smil!

Inni:

Rask eller rolig hjerterytme,
masse energi, varm på innsiden.

Beskjed:

Dette klarte du fint!
Godt jobba!
Du er god!

Behov:

Feire det som er bra!
Kjenne på den gode følelsen. Vise til andre som blir glad med deg.

Under:

Når noe først har vært skummelt og så mestrer man det. Eller man har kjent skam eller skyld, men klarte å forandre det.