Jeg er en som ingen kan like

Flere fæle ting kommer til å skje med meg

Det var min feil

Husker på vonde minner

Det kommer aldri til å bli bra!

Ser for meg vonde ting som kan skje

De ler sikkert av meg.

Verden er ikke trygg.

SKYLD

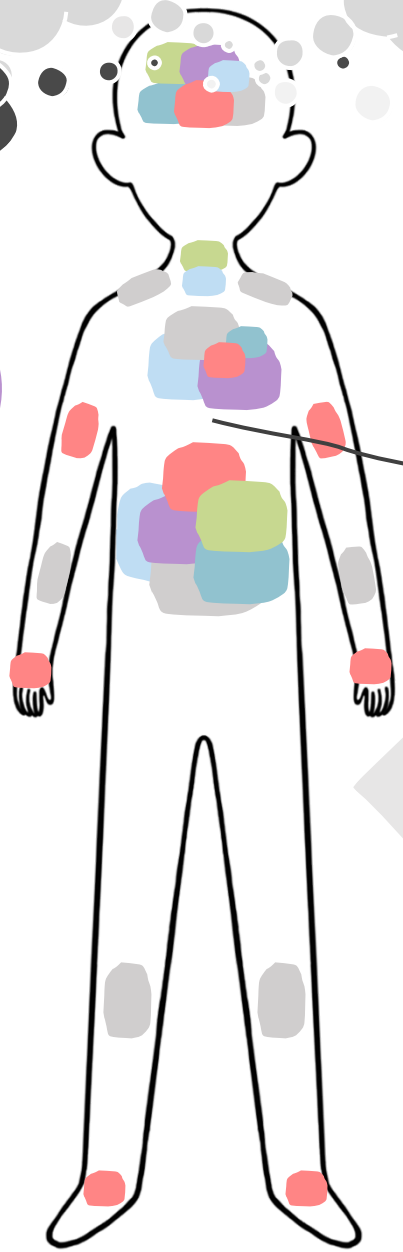
REDD/FRYKT

SKAM

SINNE

AVSKY

TRIST



Vansker med konsentrasjon og søvn.

Vondt i hodet, magen, nakken, eller andre steder i kroppen.

Sterke tegn på stress som svette, hjertebank, skjelvinger, kvalme, måtte på do, pustevansker.

Unngår å gjøre ting som kunne vært bra for meg

Gjør ting som blir dumt for meg sjøl eller andre