

Situasjon: det er bursdagsselskap på fredag

**TANKE:**

«De andre har sikkert ikke lyst at jeg skal være der. Ingen liker meg. Det kommer ikke til å bli gøy for meg»

**HANDLING:**

Jeg lar være å gå, og blir heller heime aleine

**FØLELSE:**

Trist      Redd  
Skam    skyld  
Sint

**KROPP:**

Kvalm,  
vondt i magen,  
vondt i hodet,  
klarer ikke sove,  
klarer ikke konsentrere meg

