

Situasjon: det er bursdagsselskap på fredag

TANKE:

«Det er mange der som viser at de vil være sammen med meg. Jeg har venner der som støtter meg om jeg trenger det. Det ble hyggelig sist sjøl om jeg grudde meg litt.»

HANDLING:

Jeg går, sjøl om det er litt skummelt

FØLELSE:

Redd Iver
Glede

KROPP:

Litt kvalm,
litt vondt i magen, men veldig letta etterpå.
Neste gang har jeg enda færre kroppslige reaksjoner!

