







NAVN PÅ FØLELSEN	ÅRSAG	KROPSLIG FORNEMMELSE	BEHOV	HANDLINGS TENDENS
 <p>TRISTHED</p>	Du har mistet eller tabt noget/nogen, som er vigtig for dig.	Du føler dig energiløs og tung i kroppen. Der er en hård knude i maven og ondt i halsen og måske tårer.	Du har brug for trøst.	Du har lyst til at ligge ned ned og græde og søge trøst.
 <p>VREDE</p>	Dine grænser er blevet overskredet, din autonomi er truet eller dit mål blokeret.	Du føler dig varm, hjertet banker hurtigt, det bobler i blodet, hænderne knytter sig sammen, du læner dig forover.	Du har brug for selvhævdelse - at stå op for dig selv, sige fra og sætte grænser.	Du har lyst til at gå til angreb og forsvare dig og dit.
 <p>FRYGT</p>	Du er utryg og ængstelig. Noget eller nogen har skræmt dig.	Du får hjertebanken, svedige hænder, skælver, bliver svimmel og får kvalme.	Du har brug for beskyttelse og beroligelse.	Du har lyst til at komme væk fra faren ved at kæmpe, flygte eller du stivner og går i frystilstand. Du søger beskyttelse fra det, som skræmmer dig.
 <p>SKAM</p>	Nogen har kritiseret dig eller ydmyget dig eller du har sagt, gjort, følt eller tænkt noget, som gør at du føler du har dummet dig.	Du synker sammen i kroppen, krymper dig sammen, rødmer og gemmer ansigtet.	Du har brug for anerkendelse, normalisering, beskyttelse mod kritik og har brug for at genoprette positiv selvfølelse. Du har brug for at blive inkluderet i flokken igen.	Du har lyst til at gemme dig og forsvinde eller søge bekræftelse.
 <p>AFSKY</p>	Du ser eller oplever noget, som du synes er modbydeligt eller ækkelt, eller noget som klart strider mod dine værdier og overbevisninger.	Du føler kvalme, væmmelse og ubehag, ansigtet trækker sig sammen i en grimasse, du rynker på næsen.	Du har brug for at få det ubehagelige væk, undgå eller blive fri for det, som du mærker aversion mod.	Du har lyst til at vende dig væk fra, trække dig og signalisere aversion.

NAVN PÅ FØLELSEN	ÅRSAG	KROPSLIG FORNEMMELSE	BEHOV	HANDLINGS TENDENS
 <p data-bbox="280 539 367 568">Tristhed</p>				
 <p data-bbox="292 851 355 880">Vrede</p>				
 <p data-bbox="296 1164 351 1193">Frygt</p>				
 <p data-bbox="296 1473 351 1503">Skam</p>				
 <p data-bbox="296 1785 351 1814">Afsky</p>				