



ORDLISTA ÖVNING 18

Pallar, palla med

Att orka, stå ut med.

Hjärtklappning

När hjärtat slår snabbt eller hårt.

Tryck över bröstet

När det känns trångt, hårt eller spänt i överkroppen.

Självkritiska tankar

Dåliga tankar om dig själv.

Ångest

Starka jobbiga känslor i kroppen. Det kan kännas på olika sätt, till exempel som att du är rädd eller orolig.