

## Visa istället för att säga

Du kan visa hur det är att vara

# orolig

- tårar i ögonen
- hjärtklappning
- handflatorna är svettiga
- kan inte somna
- kan inte tänka klart
- illamående
- biter sig i underläppen
- går av och an
- flackar med blicken



## Visa istället för att säga

Du kan visa hur det är att vara

# nervös

- hjärtklappning
- biter på naglarna
- har fjärilar i magen
- stammar och harklar sig
- lätt illamående
- svettiga handflator
- benen känns som gele
- trummar med fingrarna
- knäpper händerna hårt



## Visa istället för att säga

Du kan visa hur det är att vara

# stressad

- hjärtklappning
- förlägger saker
- svårt att dra djupa andetag
- brusar upp mot andra
- det skriker och gråter inombords
- vaknar på nätterna
- spänningshuvudvärk
- brännande känsla i maggropen

