

STEG 2

Känslolista

Arg
Besegrad
Besviken
Defensiv
Deprimerad
Ensam
Fientlig
Fri
Fridfull
Fångad/instängd
Förhoppningsfull
Förkastad
Förstummad
Förvirrad
Hjälplös
Hopplös
Hämndlysten
Kränkt
Kvalfylld
Ledsen
Lidande
Lycklig
Missmodig
Nöjd
Otröstlig
Oälskad
Pressad
Rasande
Rädd
Skamsen
Sorgsen
Sårad
Säker
Tom
Trygg
Utnyttjad
Älskad
Övergiven
Överväldigad



Från boken *En tid för läkedom* (2005) av Luci Freed, legitimerad psykolog & Penny Salazar, socionom. Båda har många års erfarenhet av rådgivning och terapi efter abort.