



Känsla - kan du bara veta själv. Men du kan träna dig på att lyssna på din känsla och ta den på allvar. Om något känns konstigt eller fel så är det förmodligen något du behöver prata om eller göra något åt.

Tanke - tanke är känslan fast formulerad i ord. Du kanske skriver den i din dagbok eller tänker den tyst för dig själv, men det är också bra att dela den med någon annan. En kompis, en förälder eller en annan vuxen. När du delar med dig kommer du säkert att märka att det finns fler som haft samma känsla som du.

Handling - när tanken är formulerad brukar det ofta kännas som att man vill göra något. Kanske vill du bara vara ifred och tänka lite till. Eller så vill du göra något ordentligt åt det som kändes fel. Då är det extra bra om du delat dina tankar med andra, så att ni kan hjälpas åt. Handlingen kan vara kroppslig, som t ex att rädda någon som inte kan simma, att demonstrera med plakat, att strejka eller att vägra vara med på något som känns fel. Men den kan också vara en fortsättning på att dela med sig av tanken till fler att blogga, sprida flygblad eller skriva en tidningsinsändare. Och de här sakerna kan man alltså träna på.

Börja med att tänka på känslan i magen. Försök inte glömma bort den, utan lita på den och kom ihåg vad det var som kändes fel. Skriv ner eller tänk ut vad det var. Och berätta det för någon som du litar på. Nu har du börjat träna din känsla.