trycker ner - press down, take in

motsatser - opposites

en motsatt effekt - opposite effect

rinner ur händerna - slipps through fingers

lustupplevelser - moments of pleasure/happiness

att vara snäll mot sig själv - to be kind to yourself

är du snäll - please

kroppen och knoppen - body and head/mind

en ångest - anxiety

trasig - not working, broken

en hjärna - brain

depp - depressed

deppig - depressed

ta sig an - take on

överhuvudtaget - in general

utvecklad - developed

välbefinnande - well-being

en överlevnad - survival

på samma sätt - in the same way

en förutsättning - condition

förlåtande - forgiving

uttjatad - exhausted

låsa sig - lock yourself in

ett känsloläge - feeling position (state of mind)

matas in - is being fed

förvänta sig - to expect

skaver i - chafe

undviker - avoids

oförutsägbar - unpredictable

när som helst - whenever

distraherad - distracted

för de flesta - for most people

skapa - create

värdelös - useless

tvärtom - the other way around

sliter - pulls

enuppmärksamhet - attention