

HANDLEKORT



Mit navn: _____

Udfordring: Jeg oplever, at nogen hater eller disliker mig.

Disse følelser mærker jeg: _____

Eksempler på følelser: vrede – skuffelse – sorg – mindreværd – tristhed
opgivelse – ligegyldighed – forargelse – afsky – hævn – jalousi – spænding
– nervøsitet.

Min plan: _____
