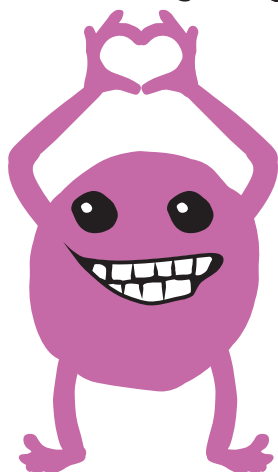


HANDLEKORT



Mit navn: _____

Udfordring: Når jeg oplever noget ubehageligt online, glemmer jeg at tænke og gøre noget, som jeg fortryder bagefter.

Disse følelser mærker jeg: _____

Eksempler på følelser: vrede – sur på mig selv – skuffelse – sorg – mindreværd
tristhed – opgivelse – ligegyldighed – afsky – hævn – jalousi – spænding – glæde
begejstring – nervøsitet.

Min plan: _____
