

# HANDLEKORT



**Mit navn:**

**Udfordring:** Jeg bruger mange timer på mobil/computer hver dag, og jeg synes selv, det er blevet lidt for meget.

**Disse følelser mærker jeg:** \_\_\_\_\_

---

---

Eksempler på følelser: skuffet over, at tiden forsvinder - ondt i hovedet/nakken - sur på mig selv - stressest - ærgerlig over - vil hellere snakke med folk i virkeligheden - dårligt humør - føler mig ensom bagefter - tomhedsfølelse - træt af, at mine forældre bliver sure.

**Min plan:** \_\_\_\_\_

---

---

---