

Situasjon:	Dette ville eg sagt til ein venn:	Dette ville eg sagt til meg sjølv:
Får ein dårleg karakter på ei prøve.		
Blei ikkje invitert på ein fest mange skal på.		
Føle seg utanfor i vennegjengen.		
Har ein dårleg dag utan å heilt vite kvifor.		
Gjer ein feil i noko viktig (f.eks. i sport, presentasjon eller sosialt).		