

NÅR JEG KJENNER MEG SLIK:	GJØR JEG DETTE PÅ NETT:	ETTERPÅ KJENNER JEG MEG SLIK:	HVA KAN JEG EVENTUELT GJØRE UTEN NETT/SKJERM SOM GJØR MEG GODT?
TRØTT OG SLITEN			
SOSIAL			
FRUSTRERT, SINT ELLER SUR			
OPPLAGT OG KLAR			
TRIST, LEI MEG			
HAR DÅRLIGE TANKER OM MEG SELV			
HAR GODE TANKER OM MEG SELV			
ANDRE EKSEMPEL:			