

Situasjon:	Dette ville jeg sagt til en venn:	Dette ville jeg sagt til meg selv:
Får en dårlig karakter på en prøve.		
Ble ikke invitert på en fest mange skal på.		
Føle seg utenfor i vennegjengen.		
Har en dårlig dag uten å helt vite hvorfor.		
Gjør en feil i noe viktig (f.eks. i sport, presentasjon eller sosialt).		