

Lag ditt eget førstehjelpsskrin

Skriv opp hva du kan gjøre eller si til deg selv når du har det vanskelig. Ha førstehjelpsskrinet ditt lett tilgjengelig, så kan du lett hente det fram når du har det vanskelig.



tenn duftlys



skriv ned
oppmuntrende
ord til deg selv



hør på musikk



lag en kopp te

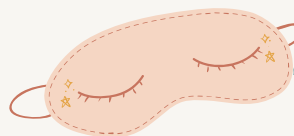
førstehjelpsskrin



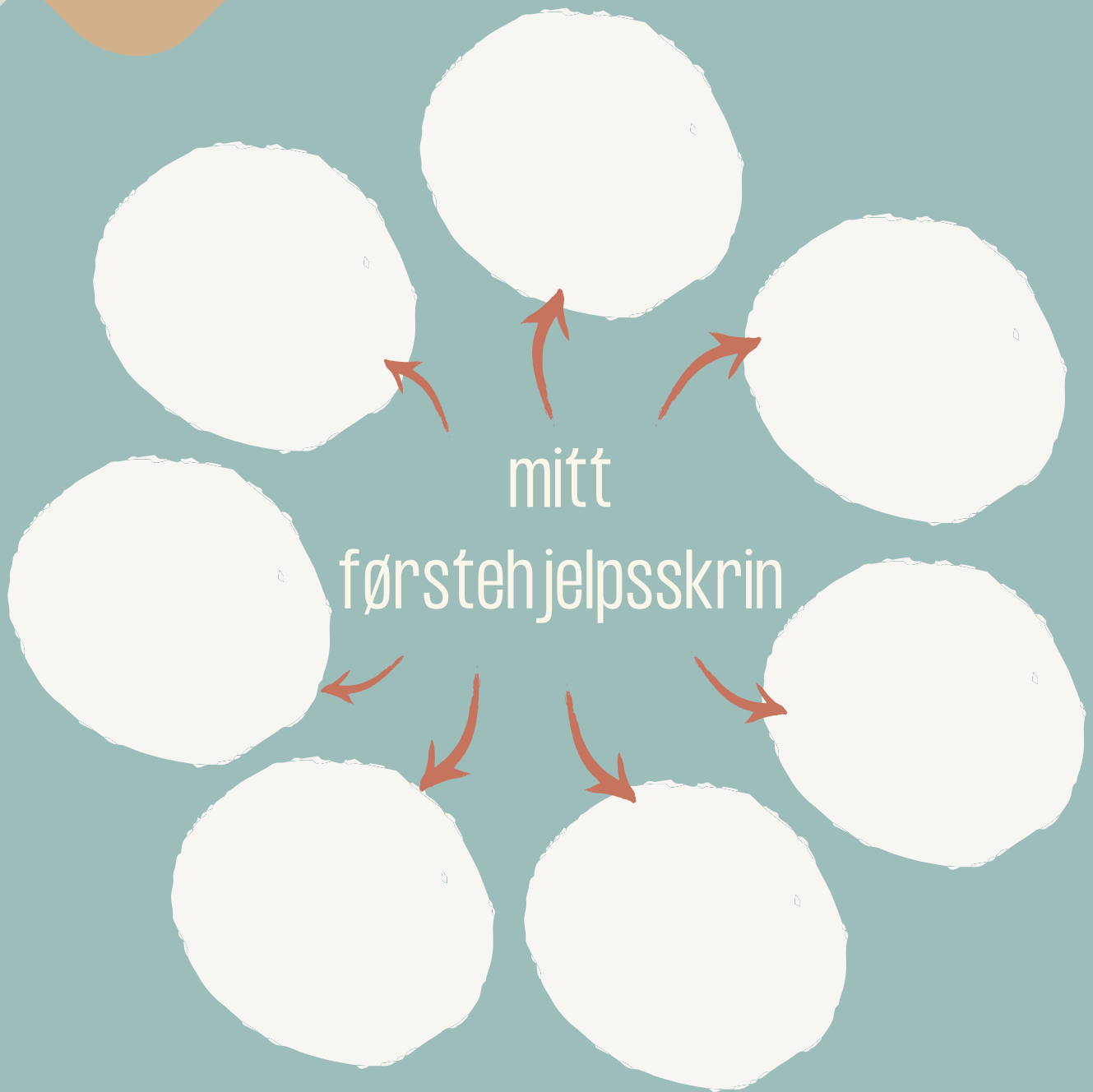
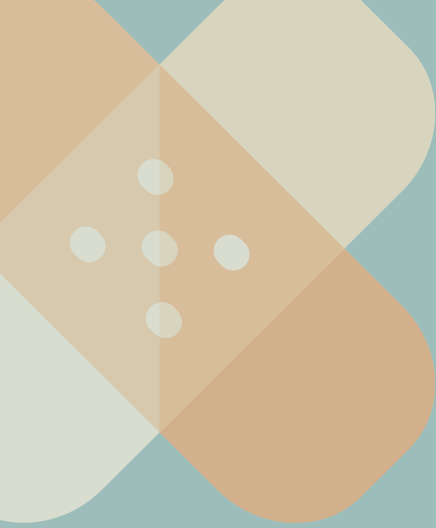
kos med
kjæledyret ditt



mal noe eller
fargelegg



ta en lur



mine hjelpetanker

Skriv inn hjelpetanker i denne krukka...