

Er du OK på nettet?
Øvelse 3 - handlekort



Mit navn: _____

Udfordring: Når jeg oplever noget ubehageligt online, glemmer jeg at tænke og gøre noget, som jeg fortryder bagefter.

Disse følelser mærker jeg:

Eksempler på følelser: vrede – sur på mig selv – skuffelse – sorg – mindreværd
tristhed – opgivelse – ligegyldighed – afsky – hævn – jalousi – spænding –
glæde
begejstring – nervøsitet.

Min plan:
