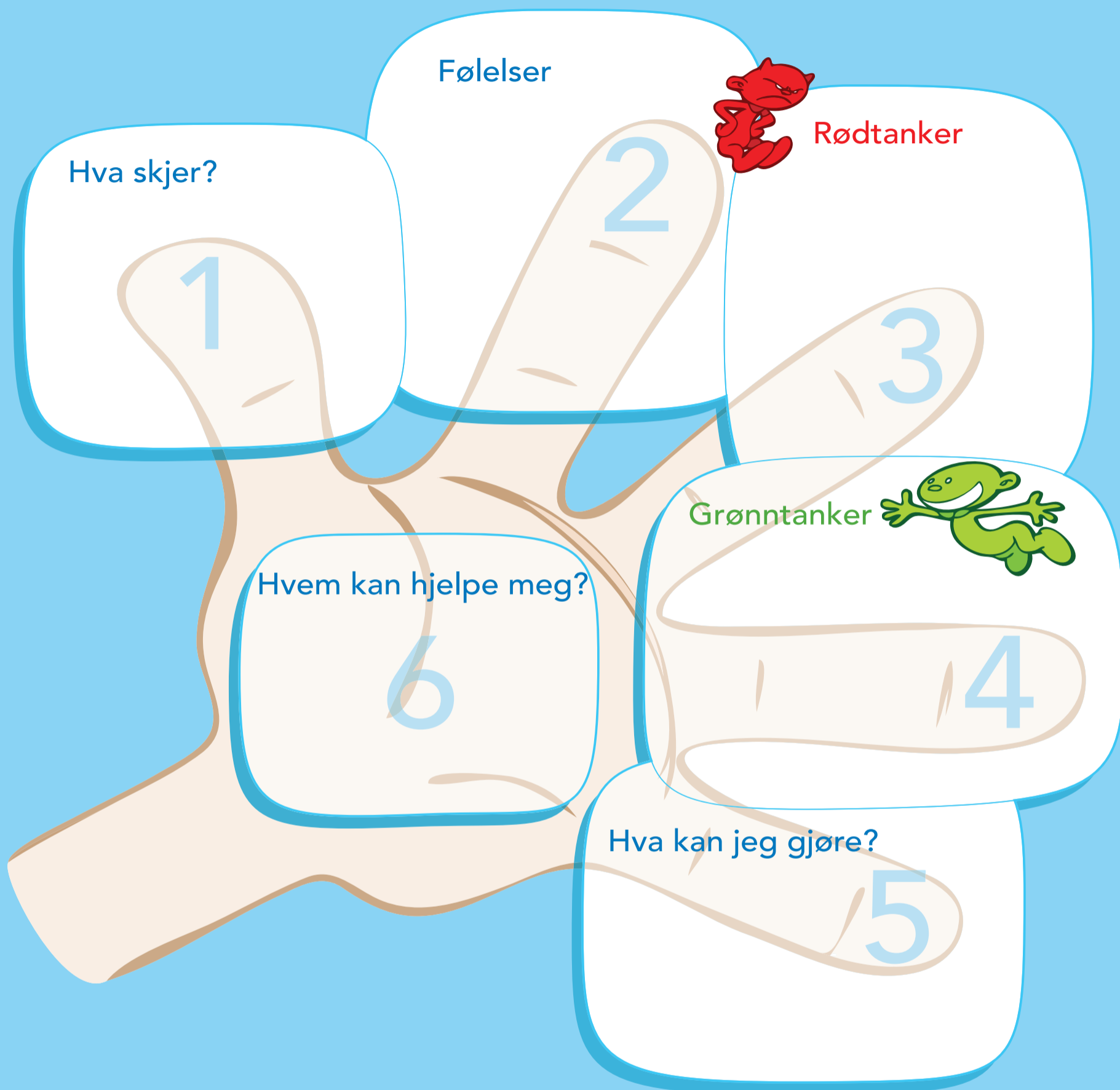


# Hjelpehånda

Førstehjelp mot følelsmessig trøbbel



## GRØNTANKER

Hjelpsomme, gjør deg mer glad, trygg og selvsikker. Hjelper deg til å gjøre det du egentlig vil. En måte å vise seg selv og andre omsorg.



## RØDTANKER

Gjør vondt verre i situasjonen, hindrer deg fra å gjøre det du egentlig vil og tar motet fra deg. Gjør deg mer sint, redd eller lei deg enn du har bruk for.

