

Vær perfekt Ikke god nok **FEIL** Bekymring Stress **Verdiløs** Idiot Virus **Idiot** Vanskelig verdiløs **KATASTROFE** Virus Negativitet
V **KATASTROFE** Vanskelig **IKKE god nok** **Virus** **KATASTROFE**
Ikke god nok **Idiot** Angst Feil **IKKE god nok** **Negativitet** Uro Ikke god nok Usikker
a **Negativitet** **Idiot** **Vær perfekt** **Feil** **Verdiløs**
n **KATASTROFE** Uro **Stress** **BEKYMNING** **Tenk hvis** **Vanskelig**

s
k
e
l
i
g

Uro
Angst
Usikker
Idiot
Angst
Negativitet
Feil
ikke god nok

Tankevirus kurs

Interkommunalt digitalt kurs i samarbeid med Vestland fylkeskommune

21. og 28. oktober kl. 18.00–20.00: for elever og ungdom i oppfølgingstenesta

22. og 29. oktober kl. 18.00–20.00: for lærlinger og lære kandidat

Du deltek anonymt og kurset er gratis 😊

BEKYMNING **Negativitet** verdiløs **Feil** **KATASTROFE**
Vær perfekt **Vanskelig** **Feil** **Angst** **Ikke god nok** **Vær perfekt**
Uro **KATASTROFE** **Vær perfekt** **Stress** **Uro** **Verdiløs**
USIKKER **Tenk hvis** **Uro** **BEKYMNING** **Stress** **Uro** **Verdiløs**
Virus **Negativitet** **USIKKER** **Angst** **Stress** **Uro** **Verdiløs**
Tenk hvis **KATASTROFE** **Feil** **Tenk hvis**

Mer info om Tankevirus

Påmelding

