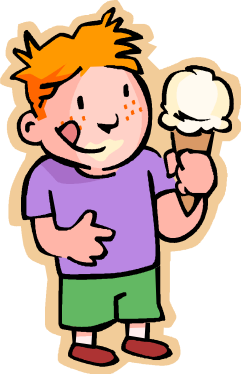


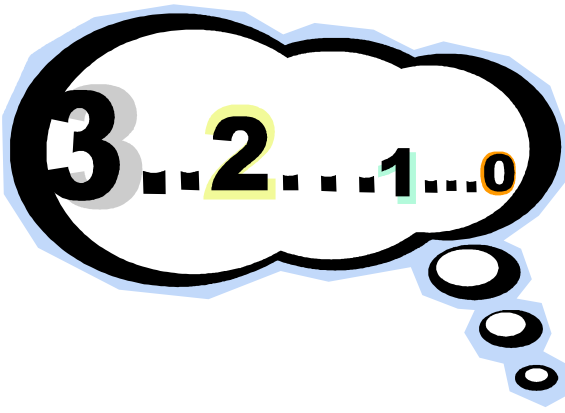
Gode måter å roe seg på



Pust dypt ned i magen!



Tenk på noe som er OK for deg!



Tell baklengs!



Si noe beroligende til
deg selv