

Å VÆRE UNG OG HA ANGST

HVEM ER JEG?

TØR JEG Å SI NEI?

TROR JEG PÅ MEG SELV?

VÅGER JEG Å VÆRE
MEG SELV?

Angstringen
OSLO



HVEM ER JEG?

Ved å bli kjent med meg selv blir jeg tryggere. Alle har krefter i seg til å ta tak i eget liv og gjøre noe med problemene sine. Da er jeg modig og det det vil jeg vokse på.

VÅGER JEG Å SI NEI TIL DET JEG IKKE HAR LYST TIL?

Ofte sliter jeg med dårlig selvfølelse selv om selvtilliten min kan være bra.
Jeg tilfredsstillter alle andre enn meg selv og tar ikke hensyn til egne behov.
Jeg sier ofte ja til ting jeg ikke har lyst til, det er fordi jeg er redd for å ikke bli likt.
Hvis jeg våger å si nei og å tåle å kanskje ikke bli likt, er det et stort skritt på veien til bedre selvfølelse.

TROR JEG PÅ MEG SELV? ER JEG BRA NOK?

VÅGER JEG Å VÆRE MEG SELV?

Ofte er det slik at jeg ikke er tilstede i hverdagen fordi jeg har for mye tanker i hodet. Jeg bekymrer meg mye over ting jeg ikke får gjort noe med. Noen ganger er jeg redd uten å vite hvorfor.



Ta kontakt på angstringen.no

– eller på vår informasjonstelefon:
22 22 35 30 (åpen hverdager 10-14)

Angstringen
OSLO



"Vi vet at det nytter, men det er du som må ta
tak i problemet og gjøre det som skal til for
å kunne få en bedre hverdag."