

Simple ting du selv kan gøre

- **Praktiser "OPVASK"**
- **Praktiser "Lær ikke at kunne cykle"**
- **Gør noget anderledes**
- **Fortæl din AUTOPILOT, hvad den skal**
- **SLET, SLET - det bliver bedre og bedre**
- **Hvad godt er der ved det?**
- **Hvor er "det glade ansigt?"**
- **Er du eller har du følelser?**

- **Husk AUTOPILOTEN svarer hurtigt og vil overleve**
- **DU tænker før du svarer og vil OPLEVE**

