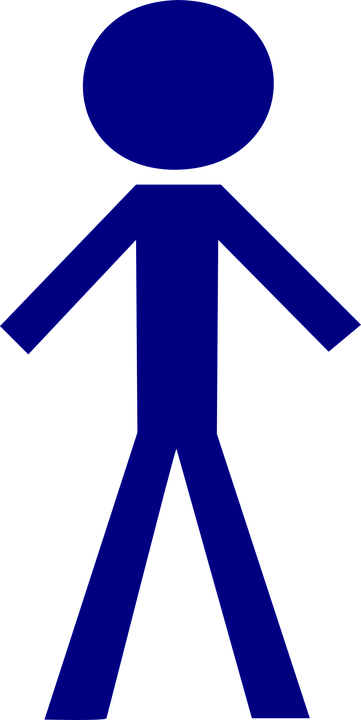
**Det som kan hjelpe meg fremover:**

**Det som holder meg tilbake:**

**Mine “triggers” og hvordan jeg kan håndtere dem:**

**

*Min*

*formulering*

**Det fra min bakgrunn og historie som jeg har behov for at andre forstår:**