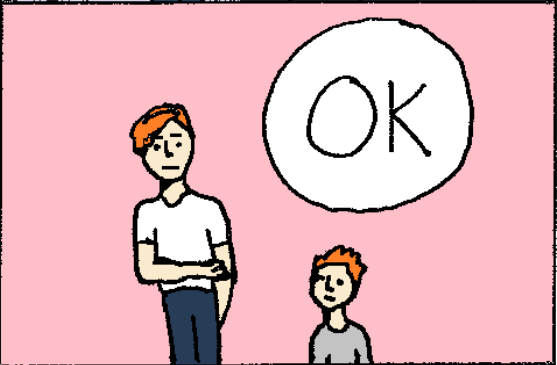


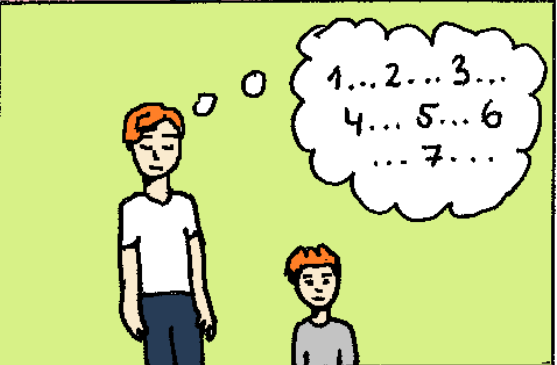
**S**tanna upp i tid



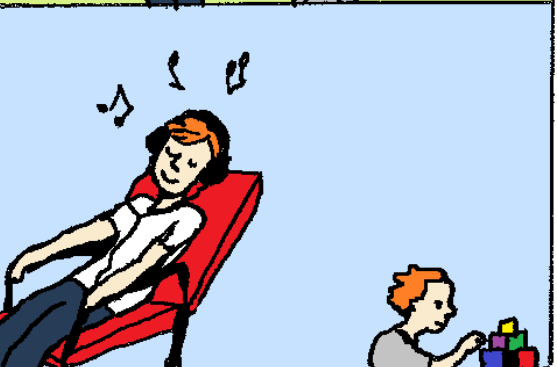
**T**änk på konsekvenserna



**O**K:a känslor och tankar



**P**ausa



**P**raliner! Belöna dig själv.