

Veckokort 11

Hemuppgift

1. Gör **valfri fokusövning 5 gånger** på CD:n Stresshantering & Fokusträning.
1. **Gör ett målbeteende** inom livsområdena **Hälsa, Arbete, Relationer** och **Fritid** under veckan som kommer.
2. **Använd fokusträning, perspektivtagande, acceptans och livsvärden** för att **hantera hinder** när du gör målbeteendet inom varje livsområde.
3. Kryssa i Ja-rutan när du gjort hemuppgifterna.
4. Skriv en kommentar hur det var att göra hemuppgiften.
5. **Gjort hemuppgiften?** **Kommentar**

Ja () Nej ()