

Veckokort 4

Hemuppgift

1. Gör **fokusövning spår 4 (Att ändra fokus)** 5 gånger på CD:n Stresshantering & Fokusträning.
2. Gör övningen **Mina tankar** i hemuppgiftsbladet.
3. Kryssa i Ja-rutan när du gjort hemuppgifterna.
4. Skriv en kommentar hur det var att göra hemuppgiften, t ex om det var svårt eller lätt, hur lång tid det tog att göra det eller liknande.

Gjort hemuppgiften?

Kommentar

Ja () Nej ()