

Veckokort 6

Hemuppgift

1. Gör **fokusövning 5 (Fokus på kroppen)** 5 gånger på CD:n Stresshantering & Fokusträning.
2. Läs infobladet **Att formulera mål**.
3. Skriv ned **två målbeteenden** som du tycker är extra viktiga för dig i hemuppgiftsbladet.
4. Gör **ett** av målbeteendena under veckan som kommer.
5. Kryssa i Ja-rutan när du gjort hemuppgifterna.
6. 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 ()