

Veckokort 7

Hemuppgift

1. Läs infobladet **Känsloskola**.
2. Lyssna på **spår 7 (Om acceptans)** 1 gång.
3. Gör **fokusövning 8 (Andning & acceptans)** 5 gånger på CD:n Stresshantering & Fokusträning.
4. Skriv ned **två känslor** som du vill kunna hantera. Använd **fokusträning och acceptans** för att hantera känslorna.
5. Gör **ett** av dina **målbeteenden** under veckan som kommer.
6. Kryssa i Ja-rutan när du gjort hemuppgifterna.
7. 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 ()