

Veckokort 2

Hemuppgift

1. Skriv ner **2 undvikanden** som du särskilt ofta gör när du blir stressad.
2. Skriv ner hur det blir på **kort** och **lång** sikt när du gör undvikandet.
3. Kryssa i Ja-rutan när du gjort hemuppgiften.
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 ()