



Till nästa gruppträff

1

Skriv ner **två situationer** som du upplever som stressande.

2

Kryssa i **Ja-rutan** när du gjort hemuppgiften.

3

Skriv en **kommentar** hur det var att göra hemuppgiften. T ex om det var svårt eller lätt, hur lång tid det tog att göra den eller liknande.

Gjort hemuppgiften?

☐

Ja

☐

Nej

Kommentarer