



Till nästa gruppträff

1

Gör **valfri Fokusövning** fem gånger.

2

Gör ett **målbeteende** inom livsområdena Hälsa, Arbete/aktivitet, Relationer och Fritid.

3

Använd **fokusträning, perspektiv, acceptans** och **livsvärden** för att **hantera hinder** när du gör målbeteendet inom varje livsområde.

4

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

5

Skriv en **kommentar** hur det var att göra hemuppgiften.

Gjort hemuppgiften?

☐

Ja

☐

Nej

Kommentarer