



Till nästa gruppträff

1

Skriv ned **två undvikanden** som du gör när du blir stressad.

2

Skriv ned hur det blir **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 den eller liknande.

Gjort hemuppgiften?

Ja

Nej

Kommentarer