



Till nästa gruppträff

1

Läs igenom **infoblad** om fokusträning.

2

Lyssna på **Fokusövning 1 och 2** en gång vardera.

3

Gör **Fokusövning 3 (Att bara lyssna)** fem gånger.

4

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

5

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