



Till nästa gruppträff

1

Gör **Fokusövning 4 (Att ändra fokus)** fem gånger.

2

Gör övningen **Mina tankar** i hemuppgiftsbladet.

3

Kryssa **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