



Till nästa gruppträff

1

Gör **Fokusövning 9 (Kroppen & acceptans)** fem gånger.

2

Skriv ned **två kroppsreaktioner** som du vill acceptera.

3

Använd acceptans för att hantera **sinnesintryck** (t ex ljud, synintryck, känsel) och **kroppsreaktioner** (t ex hjärklappning, yrsel, spändhet)

4

Använd acceptans för att hantera **kroppssignaler** (t ex hunger, törst, värme, kyla).

5

Gör ett av dina **målbeteenden**.

6

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

7

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