

Träningskort 2 Grund 1



Skriv ner tre positiva saker, händelser & ögonblick från dagen

Dag: 08 Datum:

1.	2.	3.
Ljudfil: morgongrund 1: <input type="checkbox"/>	Ljudfil; muskulär avspänning grund 1: <input type="checkbox"/>	

Skriv ner tre positiva saker, händelser & ögonblick från dagen

Dag: 09 Datum:

1.	2.	3.
Ljudfil: morgongrund 1: <input type="checkbox"/>	Ljudfil; muskulär avspänning grund 1: <input type="checkbox"/>	

Skriv ner tre positiva saker, händelser & ögonblick från dagen

Dag: 10 Datum:

1.	2.	3.
Ljudfil: morgongrund 1: <input type="checkbox"/>	Ljudfil; muskulär avspänning grund 1: <input type="checkbox"/>	

Skriv ner tre positiva saker, händelser & ögonblick från dagen

Dag: 11 Datum:

1.	2.	3.
Ljudfil: morgongrund 1: <input type="checkbox"/>	Ljudfil; muskulär avspänning grund 1: <input type="checkbox"/>	

Skriv ner tre positiva saker, händelser & ögonblick från dagen

Dag: 12 Datum:

1.	2.	3.
Ljudfil: morgongrund 1: <input type="checkbox"/>	Ljudfil; muskulär avspänning grund 1: <input type="checkbox"/>	

Skriv ner tre positiva saker, händelser & ögonblick från dagen

Dag: 13 Datum:

1.	2.	3.
Ljudfil: morgongrund 1: <input type="checkbox"/>	Ljudfil; muskulär avspänning grund 1: <input type="checkbox"/>	

Skriv ner tre positiva saker, händelser & ögonblick från dagen

Dag: 14 Datum:

1.	2.	3.
Ljudfil: morgongrund 1: <input type="checkbox"/>	Ljudfil; muskulär avspänning grund 1: <input type="checkbox"/>	