

Träningskort 1 Grund 1



Skriv ner tre positiva saker, händelser & ögonblick från dagen

Dag: 01 Datum:

1.	2.	3.
Ljudfil: Morgonmarinad 1 <input type="checkbox"/>	Ljudfil: Muskulär avspänning1 <input type="checkbox"/>	

Skriv ner tre positiva saker, händelser & ögonblick från dagen

Dag: 02 Datum:

1.	2.	3.
Ljudfil: Morgonmarinad 1 <input type="checkbox"/>	Ljudfil: Muskulär avspänning1 <input type="checkbox"/>	

Skriv ner tre positiva saker, händelser & ögonblick från dagen

Dag: 03 Datum:

1.	2.	3.
Ljudfil: Morgonmarinad 1 <input type="checkbox"/>	Ljudfil: Muskulär avspänning1 <input type="checkbox"/>	

Skriv ner tre positiva saker, händelser & ögonblick från dagen

Dag: 04 Datum:

1.	2.	3.
Ljudfil: Morgonmarinad 1 <input type="checkbox"/>	Ljudfil: Muskulär avspänning 1 <input type="checkbox"/>	

Skriv ner tre positiva saker, händelser & ögonblick från dagen

Dag: 05 Datum:

1.	2.	3.
Ljudfil: Morgonmarinad 1 <input type="checkbox"/>	Ljudfil: Muskulär avspänning1 <input type="checkbox"/>	

Skriv ner tre positiva saker, händelser & ögonblick från dagen

Dag: 06 Datum:

1.	2.	3.
Ljudfil: Morgonmarinad 1 <input type="checkbox"/>	Ljudfil: Muskulär avspänning1 <input type="checkbox"/>	

Skriv ner tre positiva saker, händelser & ögonblick från dagen

Dag: 07 Datum:

1.	2.	3.
Ljudfil: Morgonmarinad 1 <input type="checkbox"/>	Ljudfil: Muskulär avspänning1 <input type="checkbox"/>	