

Träningskort 4 Grund 2



Skriv ner tre positiva saker, händelser & ögonblick från dagen

Dag: 22 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: 23 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: 24 Datum:

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

Skriv ner tre positiva saker, händelser & ögonblick från dagen

Dag: 25 Datum:

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

Skriv ner tre positiva saker, händelser & ögonblick från dagen

Dag: 26 Datum:

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

Skriv ner tre positiva saker, händelser & ögonblick från dagen

Dag: 27 Datum:

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

Skriv ner tre positiva saker, händelser & ögonblick från dagen

Dag: 28 Datum:

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