

Övning 20

www.kbtterapi.se

Rangordna tre kortsiktiga mål efter hur viktiga de är för dig.

- 1.
- 2.
- 3.

Övning 21

I vilken ordning vill du arbeta med målen i övningarna 19 och 20?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.