

Övning 22

www.kbtterapi.se

Veckans mål

Ange ett mål för varje dag den här veckan.

Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Mål	Mål	Mål	Mål	Mål	Mål	Mål

Hemuppgift

Övning 23

Genomföra

Genomför det du satte som mål i övning 22.