

BRUGE CHILLED-METODER

Situation/Planlagt trin	Hvilken metode brugte jeg?	Kommentar + Belønning
<div style="border: 1px solid #ccc; height: 150px; width: 100%;"></div>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Rolig vejtrækning<input type="checkbox"/> Afslapning<input type="checkbox"/> Behagelig aktivitet<input type="checkbox"/> Hjælpsomme tanker<input type="checkbox"/> Lille trin først	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 150px; width: 100%;"></div>
BEKYMRINGSTAL	FØR <input type="text"/>	HØJESTE <input type="text"/>
		EFTER <input type="text"/>
<div style="border: 1px solid #ccc; height: 150px; width: 100%;"></div>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Rolig vejtrækning<input type="checkbox"/> Afslapning<input type="checkbox"/> Behagelig aktivitet<input type="checkbox"/> Hjælpsomme tanker<input type="checkbox"/> Lille trin først	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 150px; width: 100%;"></div>
BEKYMRINGSTAL	FØR <input type="text"/>	HØJESTE <input type="text"/>
		EFTER <input type="text"/>
<div style="border: 1px solid #ccc; height: 150px; width: 100%;"></div>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Rolig vejtrækning<input type="checkbox"/> Afslapning<input type="checkbox"/> Behagelig aktivitet<input type="checkbox"/> Hjælpsomme tanker<input type="checkbox"/> Lille trin først	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 150px; width: 100%;"></div>
BEKYMRINGSTAL	FØR <input type="text"/>	HØJESTE <input type="text"/>
		EFTER <input type="text"/>