

Øvelse 2: Afslapningsmetoder

Dag

Belønning

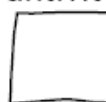
Rolig
vejrtrækning



Afslapning



Behagelig
aktivitet



Dag

Belønning

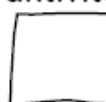
Rolig
vejrtrækning



Afslapning



Behagelig
aktivitet



Dag

Belønning

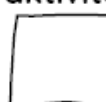
Rolig
vejrtrækning



Afslapning



Behagelig
aktivitet



Dag

Belønning

Rolig
vejrtrækning



Afslapning



Behagelig
aktivitet

