

ØVELSE 2: AFSLAPNINGSMETODER

Dag

Hvilken metode
øvede jeg?

Belønning

Rolig vejtrækning

Afslapning

Behagelig aktivitet

Rolig vejtrækning

Afslapning

Behagelig aktivitet

Rolig vejtrækning

Afslapning

Behagelig aktivitet

Rolig vejtrækning

Afslapning

Behagelig aktivitet

Rolig vejtrækning

Afslapning

Behagelig aktivitet