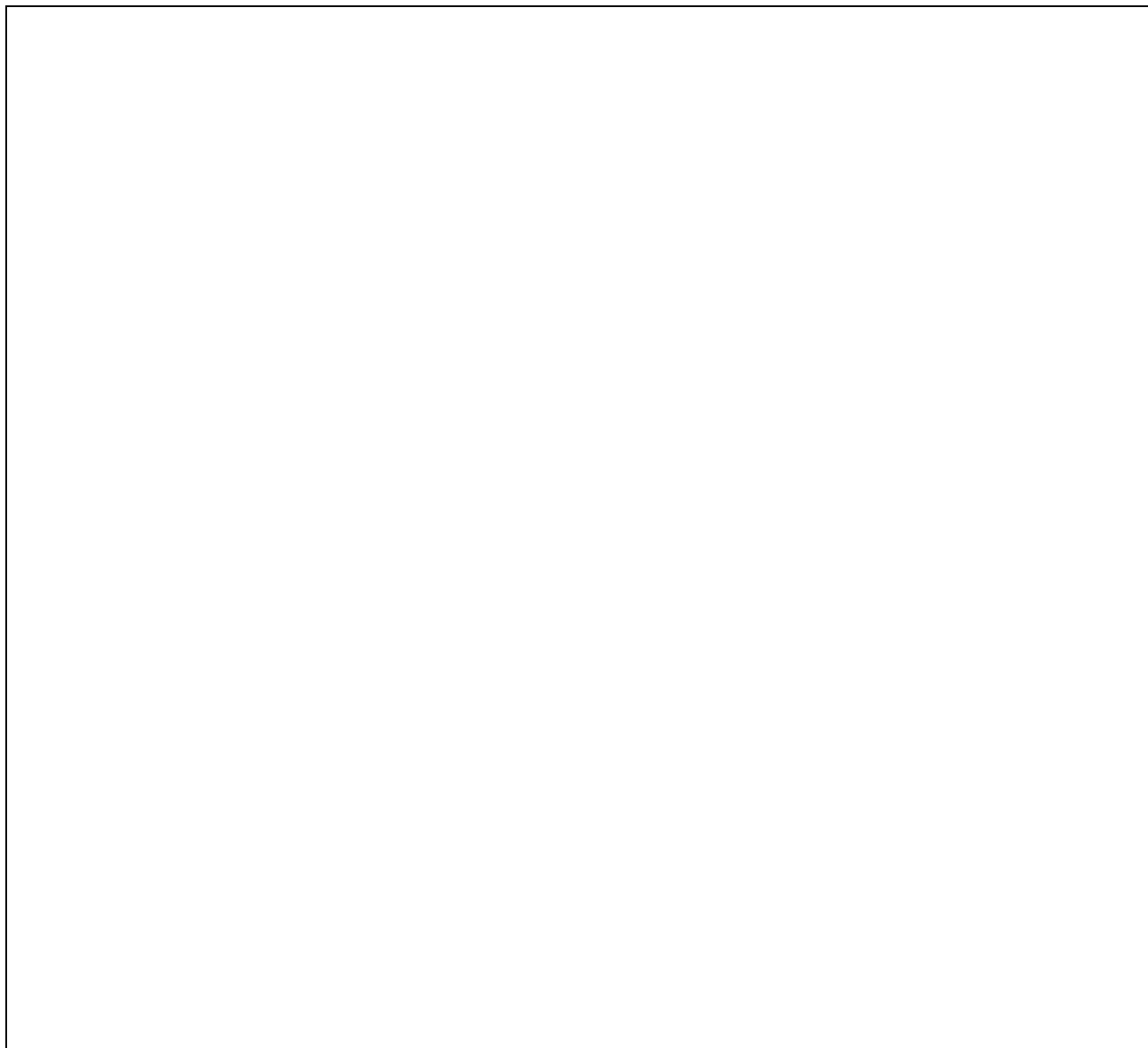


## **ÖVNING: MINA TRVELIGA STUNDER**

### **1. SKRIV NER TREVLIGA STUNDER SOM DU MINNS FRÅN VECKAN SOM GÅTT.**

Det hjälper dig att upptäcka saker som får dig att må bra. Du kan återkomma till listan alltid när du känner dig nedslagen.

**2. SKRIV SEDAN NER NÅGRA TREVLIGA STUNDER SOM DU SKULLE KUNNA ORDNA NÄSTA VECKA.**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the prompt above. The box is centered horizontally and occupies most of the page's width and a significant portion of its height.