

## ÖVNING: MINA NYTTIGA TANKEMÖNSTER

### 1. ATT KÄNNA IGEN NYTTIGA TANKAR.

Stanna upp ett tag och observera dina tankar under de senaste dagarna. Vilka nyttiga tankar känner du igen?

## **2. VÄLJ EN AN DINA NYTTIGA TANKAR OCH STUDERA DEN NÄRMARE.**

Vad hände eller vad gjorde du då? Var och med vem var du? Vad hände efteråt?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their response to the prompt above. It occupies the majority of the page's vertical space.