

1



2



3



4



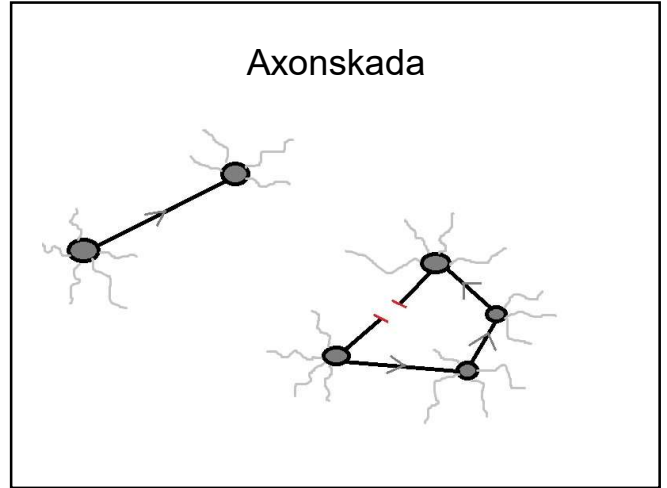
5



6



7



8



9

Utmaning!

Välj en svårighet i ert liv just nu

10

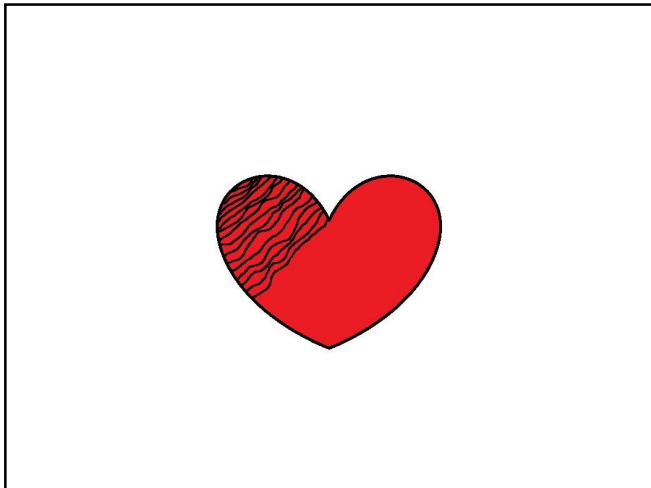
Utmaning!

Vad är positivt med den här svårigheten?

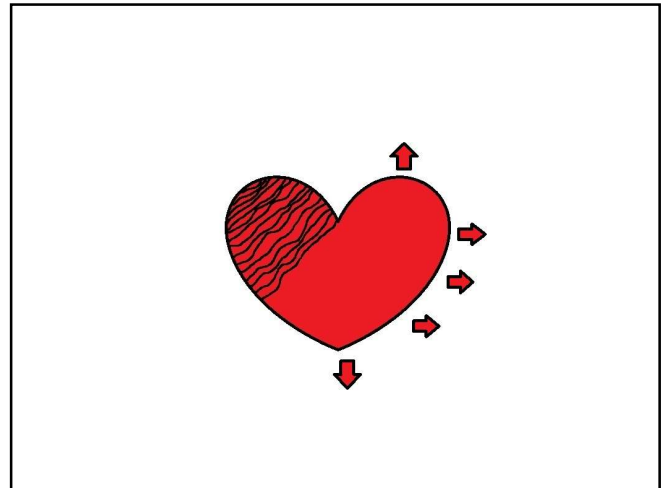
11



12



13



14



15

Strategier i vardagen!

- Veckoschema
- Handla
- Mat
- Tänk hemma
- Inga automatiska JA
- Nöd-strategi
- Hitta ditt sätt att vila (duscha, massage)

16



17