

Program för min dagliga praktik

Vardagar:

1. *Responsiva andrum*

2. _____

3. _____

Helger:

1. *Responsiva andrum*

2. _____

3. _____

Ur *Mindfulnessbaserad självhjälp. En övningsbok vid depression, oro och ångest.*
Copyright 2015, Natur & Kultur. Copyright 2014, The Guilford Press.