

Dagbok för övningar i medkänsla

Dag	Typ av övning och hur länge	Kommentarer – vad var hjälpsamt?
måndag		
tisdag		
onsdag		
torsdag		
fredag		
lördag		
söndag		

Det här arbetsbladet har utvecklats för CFT helt enkelt av Russell Kolts. Tillåtet att kopiera och sprida för klientarbete samt i utbildning. (Natur & Kultur, 2019)