

Dagsorden femte kurssamling

Kvernetanker som stjeler energi

1. Erfaringer med **hjemmeoppgave 4** om ABCD-skjema (og bruk av aktivitetsplan)
2. Hva er kvernetanker? Grubling og bekymring
3. Tiltak ved kvernetanker
4. Hjemmeoppgave:
 - Lese: **Kvernetanker som stjeler energi**
 - Gjøre: **Hjemmeoppgave 5** om kvernetanker