# 59 Liste over nærende og drænende aktiviteter

| Nærende aktiviteter | Drænende aktiviteter |
| --- | --- |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Af Krista Nielsen Straarup.
© Mikkel Arendt & Nicole K. Rosenberg (red.): *Kognitiv terapi – nyeste udvikling*. Hans Reitzels Forlag 2012.