

Veckokort för balans i livet

|  | Sömn | Mat/dryck | Motion/ fysisk aktivitet | Skola/jobb | Kompisar/ relationer | Återhämtning - avslappning, mindfulness, andning | Positiva aktiviteter |
|--|------|-----------|-----------------------------|------------|-------------------------|--|-------------------------|
| Måndag Planerat | | | | | | | |
| Hur gick det? | | | | | | | |
| Tisdag Planerat | | | | | | | |
| Hur gick det? | | | | | | | |
| Onsdag Planerat | | | | | | | |
| Hur gick det? | | | | | | | |
| Torsdag Planerat | | | | | | | |
| Hur gick det? | | | | | | | |
| Fredag Planerat | | | | | | | |
| Hur gick det? | | | | | | | |
| Lördag Planerat | | | | | | | |
| Hur gick det? | | | | | | | |
| Söndag Planerat | | | | | | | |
| Hur gick det? | | | | | | | |