


Veckokort för balans i livet

Vecka _____

 SNORKEL	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?							

Veckokort för balans i livet

Vecka _____

 SNORKEL	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?							