

Mina plusaktiviteter

Planera in aktiviteter som du tror kan hjälpa dig att återfå energi och inspiration

Veckodag	Aktivitet	Utvärdering (markera)
Måndag		Värt att göra igen <input type="checkbox"/> Bättre göra något annat <input type="checkbox"/>
Tisdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lördag		
Söndag		

Utvärdera: Om du kommer fram till att aktiviteten inte var rätt för dig just nu. Reflektera kring varför och vad du ska göra istället? Skriv upp den nya aktiviteten på en annan dag eller vecka.