



# Mina nya dagliga rutiner

*In med:*

Mån Tis Ons Tor Fre Lör Sön

Vecka 1 .....

Vecka 2 .....

Vecka 3 .....

Vecka 4 .....

Vecka 5 .....

Vecka 6 .....

Vecka 7 .....

Vecka 8 .....

*Ange skala 1-5*

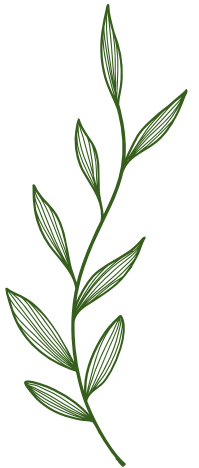
Sömn.....

Mentalt.....

Energi.....

Fysiskt .....

Självförtroende ..



## Veckans positiva affirmation





# Dagliga reflektioner

Vad är det bästa som hänt idag?

Vilka människor har påverkat mig positivt och negativt?

Vilka uppgifter eller åtaganden behöver jag förändra för att må bra?

Vad är jag tacksam för idag?

