



Övning: Justering i vardagen

Mål

Du uppnår en liten förändring som främjar en mer balanserad vardag.

Anvisning

Tänk på om du får lämplig mängd och tillräckligt regelbunden energi, vila och aktivitet.

Fortsätt meningarna i svarsfälten.

Min koncentration störs mest av

När det gäller sömn och vakenhet skulle jag göra klokt i att

När det gäller mina matvanor skulle jag göra klokt i att



När det gäller motion skulle jag göra klokt i att

Just nu är det möjligt för mig att

Den första lilla förändringen jag kan göra är att

Skriv upp din plan. Var börjar du och när?

Sätt en påminnelse i din kalender eller telefon.