



Vardagens grundpelare

Egen uppföljningstabell (1 vecka)

PÄIVÄ	SÖMN (REGELBUNDENHET 0-5)	MÅLTIDER (0-5)	MOTION (0-5)	KONTAKT MED ANDRA (0-5)	ANTECKNINGAR
MÅ					
TI					
ONS					
TO					
FRE					
LÖ					
SÖ					

Efter en vecka, bedöm om det finns något du kan fokusera på för att förbättra ditt välbefinnande.