

I vilka vardagliga saker upplever du att din känsla av livshantering har försämrats?

- Dagsrytm (jag går till sängs sent och vaknar först vid middagstid).
- Jag rör mig inte alls och äter oregelbundet
- Jag orkar inte fördjupa mig i mina studier med samma entusiasm som tidigare
- Jag dricker för mycket alkohol

Vilka saker vill du förändra i fråga om hanteringen av vardagen?

- Jag vill få mer krafter och vara glad igen
- Jag vill känna mig energisk
- Jag vill höja grundkonditionen

Vad kunde vara ett litet steg mot förändring?

- Jag kunde börja ta trappan
- Jag försöker äta regelbundet fem gånger om dagen