

2020-01-01

Namn:

Datum:

Min hälsoplan

När jag mår bra är jag såhär:

Vad är värdefullt i mitt liv?

a). Detta får mig att må bra:

b). Detta ger mig mening och inspirerar mig:

c). Detta är några saker jag skulle vilja testa, för att se om jag skulle må bättre:

Min dagliga hälsoplan

a). Detta är vad jag måste göra varje dag för att må så bra som möjligt:

b). Detta behöver jag göra ett par gånger i veckan för att fortsätta må så bra som möjligt:

c). Detta behöver jag göra för att fortsätta må så bra som möjligt, men av någon anledning gör jag det inte: