

CHECK-IN HUR MÅR DU NU?

DATUM

KROPPEN ★ ★ ★ ★ ★

STRESS ★ ★ ★ ★ ★

SINNET ★ ★ ★ ★ ★

VILKEN FÖRÄNDRING VILL DU UPPNÅ OCH HUR?

DATUM

KROPPEN



Empty rectangular box for notes related to the body (Kroppen).

STRESS



Empty rectangular box for notes related to stress (Stress).

SINNET



Empty rectangular box for notes related to the mind (Sinnet).

HUR VILL DU KÄNNA EFTER KURSEN?

DATUM

KROPPEN ★ ★ ★ ★ ★

STRESS ★ ★ ★ ★ ★

SINNET ★ ★ ★ ★ ★