

CHECK-IN HUR MÅR DU NU (EFTER)?

DATUM

KROPPEN ★ ★ ★ ★ ★

STRESS ★ ★ ★ ★ ★

SINNET ★ ★ ★ ★ ★

VILKEN FÖRÄNDRING HAR DU UPPNÅT?

DATUM

KROPPEN ★ ★ ★ ★ ★

STRESS ★ ★ ★ ★ ★

SINNET ★ ★ ★ ★ ★

HUR TÄNKER DU VIDARE?

DATUM

KROPPEN, STRESS OCH SINNET

RUTINEN

ANNAT