

Min hälsoplan

Tips!

- Känns det svårt att svara? Hoppa över frågan och återkom till den senare.
- Ibland vet vi vad vi behöver göra för att må bra men något hindrar oss. Fundera på vad du kan göra för att jobba runt hindret.
- Kom ihåg att det är bättre att göra något än inget.
- Skriv in det du behöver göra i en kalender eller ett veckoschema.

Datum:

När jag mår bra och är i balans är jag så här:

Vad är värdefullt i mitt liv?

a) Detta får mig att må bra:

b) Detta ger mig mening och inspirerar mig:

Min dagliga hälsoplan

a) Detta behöver jag göra varje dag för att må så bra som möjligt:

b) Detta behöver jag göra en eller par gånger i veckan för att må så bra som möjligt:

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