Min dag

EN LILLE PLAN FOR I DAG

Privatpsykiater

DAG M T O T F L S

DATO _____

DAGENS HUMØR

BEVÆGELSE

MINUTTER	SKRIDT

TANKER OG NOTER

Hvad fylder hos mig i dag?

DAGENS 3 VIGTIGSTE

1. _____
2. _____
3. _____

MIN LISTE

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

MÅLTIDER

MORGEN	FROKOST
AFTEN	SNACKS

VAND

I ALT _____

I DAG ER JEG TAKNEMMELIG FOR

_____

_____

_____

Min dag

EN LILLE PLAN FOR I DAG

Privatpsykiater

DAG M T O T F L S

DATO _____

DAGENS HUMØR

BEVÆGELSE

MINUTTER	SKRIDT

TANKER OG NOTER

Hvad fylder hos mig i dag?

DAGENS 3 VIGTIGSTE

1. _____
2. _____
3. _____

MIN LISTE

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

MÅLTIDER

MORGEN	FROKOST
AFTEN	SNACKS

VAND

I ALT _____

I DAG ER JEG TAKNEMMELIG FOR

_____

_____

_____