Återhämtningsdagbok

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
❑ Sömn	❑ Sömn	❑ Sömn	❑ Sömn	❑ Sömn	❑ Sömn	❑ Sömn
❑ Mat	❑ Mat	❑ Mat	❑ Mat	❑ Mat	❑ Mat	❑ Mat
❑ Ingenting	❑ Ingenting	❑ Ingenting	❑ Ingenting	❑ Ingenting	❑ Ingenting	❑ Ingenting
❑ Fysiskt	❑ Fysiskt	❑ Fysiskt	❑ Fysiskt	❑ Fysiskt	❑ Fysiskt	❑ Fysiskt
❑ Roligt	❑ Roligt	❑ Roligt	❑ Roligt	❑ Roligt	❑ Roligt	❑ Roligt
❑ Natur	❑ Natur	❑ Natur	❑ Natur	❑ Natur	❑ Natur	❑ Natur
❑ Självvalt	❑ Självvalt	❑ Självvalt	❑ Självvalt	❑ Självvalt	❑ Självvalt	❑ Självvalt

Sömn = Har du lagt dig i tid? Har du sovit så mycket som du mår bra av? Har du försökt förbättra din sömn eller sovsituation? Tupplur under dagen?

Mat = Har du ätit tillräckligt ofta? Tillräckligt mycket? Tillräckligt god kvalitet? Har du druckit tillräckligt? Har du verkligen SMAKAT på maten?

Ingenting = Har du under dagen haft någon oplanerad tid? Tid för dig själv? Tid för spontana infall? Tid UTAN skärmar/mobil? Tid för eftertanke, reflektion?

Fysiskt = Har dagen erbjudit någon rörelse? Promenad (underskattat!), lek, fysisk aktivitet eller träning? Har du begränsat långa episoder av stillasittande?

Roligt = Har du gjort något som DU tycker om? Som DU VALT SJÄLV? Som ger DITT liv mening, njutning, glädje, tillfredsställelse eller självförverkligande?

Natur = Har du fått en dos natur idag? Exempelvis vistelse i skog & mark? Eller i en park? Tittat på trädet utanför fönstret? Påtat rabatten/trädgården?

Självvalt = Vad är viktigt & unikt för just DIN återhämtning?