

Min Dag

Datum:

Vaknade:

La mig igår:

Antal tim sömn:

Min start på dagen (morgonrutin):

Min frukost:

Min lunch:

Min middag:

Ev. mellanmål:

Antal glas vatten:

Min träning:

Min vardagsrörelse (antal steg, rörlighetsövningar osv.):

Min återhämtning (kravlösa stunder, mind wandering, andning, meditation osv):

Roliga saker jag gjort:

Antal kramar från barn, familj & vänner:

Tre saker jag är tacksam för idag:

Dagens positiva insikter:

Viva
Vardag