

Enkät: skattning efter kursen

Datum:

De här nya vanorna har gjort störst skillnad för mig under Viva Vardag:

Följande insikter har jag fått när det kommer till hur jag kan påverka mina 3 främsta hälsomål som jag listade innan kursen:

Vilka förbättringar har du upplevt under kursen?

På en skala från 1 till 10 (1=sämst, 10=bäst), är jag såhär nöjd är med:

Min vardagsenergi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mitt fysiska välmående: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mitt mentala välmående: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Följande goda vanor har varit lättare att "få till" än vad jag trodde:

Nu är kursen slut och följande slutsatser vill jag påminna mig själv om inför framtiden:

*Viva
Vardag*