

Enkät: skattning före kursen

Datum:

Det här är mina främsta anledningar till att gå Viva Vardag:

Det här är mina 3 främsta hälsomål:

- 1.
- 2.
- 3.

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

Vilket område, aspekt eller del av dagen känns tuffast för mig att "få till" på ett bra sätt och som hindrar mig från att uppnå mer energi och glädje i vardagen:

När jag blundar och tänker på hur jag önskar att jag ska känna mig när jag vaknar en vardagsmorgon, så är det såhär: (dvs. din "målkänsla" eller "core desired feeling")

Viva
Vardag