

# Min vecka

Vecka

## THE HEALTHY MIND PLATTER

För varje typ av tid, uppskatta antalet timmar & skriv exempel på saker du gjort under en vecka. Anteckna reflektioner kring kvaliteten av det du upplevde. Fundera över hur din vecka sett ut. Är du nöjd? Vad vill du ha mer av? Vad vill du ha mindre av? Justera, och för dagbok över en ny vecka. Blev du som du ville? Finns ytterligare saker du vill ändra på?

Sleep Time

Playtime

Time In

Down Time

Focus Time

Connecting Time

Physical Time