

VAD GER MIG ENERGI?

piggat upp

gör mig glad



**MIN NIVÅ
JUST NU**
*markera på
hinken och
skriv datum*

DET HÄR GER MIG ENERGI

.....
.....
.....

DET HÄR TÖMMER MIG PÅ ENERGI

.....
.....
.....

*gör mig
frustrerad*

tröttar ut

VAD TÖMMER MIG PÅ ENERGI?