

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*

tröttnar ut

VAD TÖMMER MIG PÅ ENERGI?