

Stjärnsamlingar

För dig som vill uppleva ökad glädje, extra energi och mer harmoni

Nyfiken på hur mycket du kan förbättra hälsa/välbefinnande och få till nya vanor på 14 dagar?
För att kunna följa din utveckling fyll i mätbara startvärden, t.ex. din vikt och tid på 2,5 km.

Varje uppfyllt kriterium nedan ger sen en stjärna/dag. Att fylla i stjärnorna ger motivation och får dig att oftare gå från tanke till handling. **Var glad och stolt dagarna när du fyller i alla stjärnor.**
Övriga dagar tänk på vad du kan göra bättre i morgon. Efter 14 dagar ser du hur du lyckats inom områdena, som rör både fysisk och psykisk hälsa. Du kan också addera ett eget område.

Områden och kriterier som ger stjärnor:



Dryck: Varje dag du undviker energi- sportdrycker, läsk och alkohol

Snacks: Varje dag du inte äter kakor, godis, chips eller glass

Vänlighet: Varje dag du inte pratar illa om dig själv eller andra

Rörelse: 22 min cardio med en intensitet så att du inte kan prata obehindrat

Relax: Tio min mental avslappning, t.ex. mindfulness eller andningsövning

Fasta: Tolv timmars avslappning för tarmsystemet genom periodisk fasta

Glädje: Tre härliga skratt/dag

Eget val som ger en stjärna: _____

Startvärden datum: _____

Aktivitet 1/värde: _____

Aktivitet 2/värde: _____

Aktivitet 3/värde: _____

Aktivitet 4/värde: _____

Slutvärden datum: _____

Aktivitet 1/värde: _____

Skillnad +/- : _____

Aktivitet 2/värde: _____

Skillnad +/- : _____

Aktivitet 3/värde: _____

Skillnad +/- : _____

Aktivitet 4/värde: _____

Skillnad +/- : _____

På baksidan kan anteckna dina erfarenheter

	Dryck	Snacks	Vänlighet	Rörelse	Relax	Fasta	Glädje	Eget val
Dag 1	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dag 2	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dag 3	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dag 4	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dag 5	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dag 6	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dag 7	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dag 8	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dag 9	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dag 10	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dag 11	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dag 12	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dag 13	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dag 14	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Antal: _____

Stjärnsamlingar☆☆☆

För dig som vill uppleva ökad glädje, extra energi och mer harmoni

Erfarenheter & lärdomar:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Dessa tre saker är jag mest stolt/imponerad över:

1. _____

2. _____

3. _____
