

HVAD GIVER DIG ENERGI I DIN HVERDAG?

- BLIV GLADERE I DIN HVERDAG

Nævn 3 ting, der gør dig glad i hverdagen:

1	_____
2	_____
3	_____

Prøv at kigge i din kalender til den kommende uge. Hvornår har du afsat tid til én eller flere af de 3 ting, du nævner overfor?

	UGEDAG	TID
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____

Nævn 2 ting, du gerne vil bruge mindre tid på for at få tid til de ting, der giver energi. Nævn ikke ting, der skal gøres:

1	_____
2	_____



AALBORG UNIVERSITET

AAU STUDIEVEJLEDNING