

UPPLEVELSER AV
Körelse
I VARDAGEN

NAMN _____

Intention:

JAG HOPPAS PÅ

RÖRELSE

RÖRELSE

RÖRELSE

RÖRELSE

ÖVRIGA TANKAR

VAD JAG VILL FRAMÖVER

THIS IS WHAT I
Can do!
(THIS WEEK, AT LEAST)

FRÅN _____ TILL _____

Intention:

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

NOTES

EGEN PLANERING

Körelse I VARDAGEN

Mitt varför:

MIN DEAL MED MIG SJÄLV FÖR MER RÖRELSE

HUR KAN JAG FÅ MER VÄLGÖRANDE RÖRELSE I VARDAGEN?

VAD JAG HOPPAS FÅ UT AV ATT RÖRA MIG MER?

FÖR ATT KUNNA FÅ MER RÖRELSE PÅ EGEN HAND BEHÖVER JAG

NÄR OCH HUR JAG VILL RÖRA MIG?

UNDERSKRIFT OCH DATUM