

Energimodellen

- Sömn
- Näring
- Motion

Mina aktiviteter

- _____
- _____
- _____

Aktiviteter jag inte längre gör

- _____
- _____
- _____

+



Fysiska besvär som värk och trötthet.

Större risk för psykisk ohälsa som ångest och nedstämdhet



-



- Tidsbrist
- Omsorg av andra
- Förlust

Mina krav/måsten

- _____
- _____
- _____

Det jag gör för mycket av

- _____
- _____
- _____