

## Arbetsblad 10:

För att kartlägga obalans i livet och hitta det som får mig på bättre humör samt får mig lugn.

För mycket av!	För lite av!	Detta får mig på bättre humör, eller får mig att bli lugn
Att jag jagar runt för att göra alla nöjda med mig!	Egen tid!	Att ta en lång promenad!
		Att ringa ungarna och prata om vad som händer i deras liv!
		Att ligga på soffan och djupas en kvart!