#### Hur ser min arbetsdag ut?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | En dag du arbetar hemifrån | En dag du arbetar från kontoret | Hur vill du att det ska vara för att må bra? |
| När går jag upp? |  |  |  |
| Hur ser morgonrutinen ut? |  |  |  |
| När börjar jag arbeta? |  |  |  |
| Hur ofta tar jag paus? |  |  |  |
| Vad gör jag på min paus? |  |  |  |
| När tar jag lunch? |  |  |  |
| Hur lång lunch tar jag? |  |  |  |
| Vad äter jag? |  |  |  |
| Vad gör jag för aktiviteter på kvällen? |  |  |  |
| Hur ser kvällsrutinen ut? |  |  |  |
| När går jag och lägger dig? |  |  |  |
| Hur mycket motion får jag under dagen? |  |  |  |
| Hur mycket vistas jag utomhus? |  |  |  |

Ägna ca 30 minuter att fundera över hur du vill att din dag ska se ut för att du ska må bra. Använd schemat ovan och fyll i eller ta inspiration från frågorna och reflektera på det sätt som passar dig bäst.