

Hverdagsrytme-kit – gratis preview

Min dag i korte træk

Morgen	
Formiddag	
Eftermiddag	
Aften	

Dagens energi

Høj

Mellem

Lav

NÆRVÆR & PAUSER

Hvornår tog jeg en pause? _____

Hvad gav mig ro? _____

En lille ting, jeg vil gentage? _____



*Dette er et uddrag fra Nordmad Hverdagsrytme-planlæggeren – find
den fulde version med ugeoversigt, vanefelt, refleksioner og
sæsonrytmer på nordmad.dk*

