



Dags att tänka efter!

Nu har du kommit till den avslutande delen av avsnittet "Slappna av". Här kan du jobba på egen hand, men det går också att reflektera tillsammans i grupp. Svara i så fall på frågorna i en runda där var och en i gruppen fyller i fortsättningen på meningarna utan att bli avbruten. När alla har svarat kan ni tillsammans reflektera över hur ni svarade. Anteckna gärna!

Fyll i fortsättningen på meningarna:

1 Det här var nytt för mig...

2 Jag kommer att behålla min fördelning mellan stress och avslappning för att...

eller

2 Jag kommer att förändra min fördelning mellan stress och avslappning så här ... för att ...

Fortsätt gärna med något av de andra avsnitten:

Sömn & vila

Motion & rörelse

Kost

