

## Hur påverkar mitt mående vad jag gör?

	Vad jag gör <b>ofta</b> /för mycket	Vad jag gör <b>sällan</b> /för lite
<b>Yttre</b> (Sådant som andra kan se mig göra)	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
<b>Inre</b> (Tankar, känslor, grubblierier)	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

### Tankar/reflektioner

Hur önskar jag att det var?