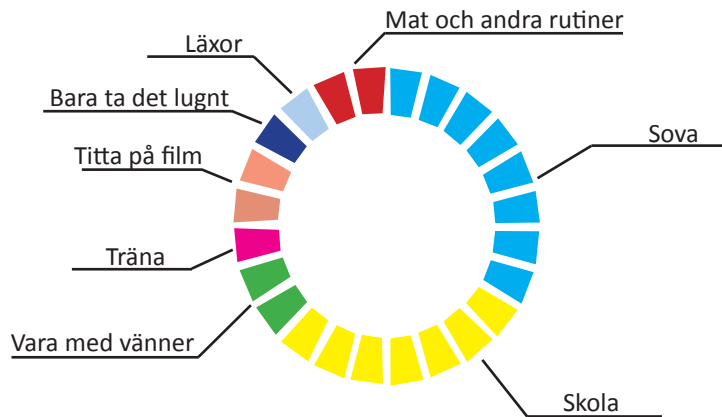


Vad är viktigt för mig?

1. Hur ser din vecka ut?

Färglägg "tårtbitarna" i de tre cirkarna nedan. Varje "tårtbit" motsvarar en timme. Genom att färglägga får du koll på ungefär hur mycket tid du lägger på olika saker, dels på en typisk veckodag och dels på helgen. Hela cirkeln är 24 timmar och ska fyllas med olika färger.

Exempel:



Så här ser oftast en vardag ut för mig. (Rita fler cirklar om du vill fylla i en cirkel för varje vardag i veckan.)



Så här ser en vanlig lördag och söndag ut för mig:



2. Svara på frågorna:

Titta på dina cirklar – vad gör du mest av på fritiden, om du inte räknar med att gå i skolan och att sova?

Titta på dina cirklar – vad gör du minst av på fritiden under en vecka, om du inte räknar med att gå i skolan och att sova?

3. Vad är viktigt för dig och vad får dig att må bra?

Skriv ner **5 saker** och prioritera dem där 1= viktigast.

Min lista:	Varför är detta viktigt för mig:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

4. Hur ser din kommande vecka ut?

Vill du prioritera annorlunda och förändra något inför kommande vecka? Vad kan du göra för att ta ett litet steg i rätt riktning? Skriv vad du vill göra mindre/mer av och hur du ska göra för att få till din förändring.