

Måendekarta

Skriv ned vad som ger dig energi och vad som gör dig glad samt det som tar mycket energi och gör dig ledsen.

I den mån du kan, försök att göra det som ger dig energi och gör dig glad, och minska de negativa aktiviteterna och situationerna.



Detta ger mig energi



Detta gör mig glad



Detta tar energi



Detta gör mig ledsen