

Energibudget

Livskonton:

Förtroendekonto:

Lust & Glädjekonto:

Hälsokonto:

Självkänslkonto:

Måbrakonto:

Kärlekskonto:

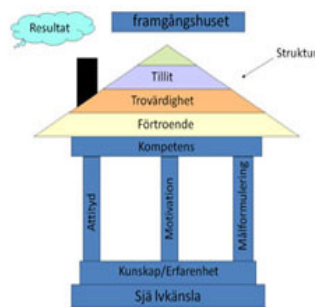
Balansräkning

Skulder:

Normer
Trauman
Kriser
Fastbränd

Tillgångar:

Social kompetens
Stabilitet
Självkänsla
Stöd



Resultaträkning

Inkomster:

Mental Träning
Aktiv Återhämtning
Sömn
Vila
Mål & Motivation

Utgifter:

Oro för framtiden
Daglig stress
Negativism
Relationer