

# Lärdomar och reflektioner

## Över mina handlingar

### Dagliga Frågor

På vilket sätt är mitt liv i balans idag?

Hur har jag tagit vara på mig själv idag?

Hur har min uppmärksamhet varit idag?

Hur har jag behandlat mina närmaste idag?

Vad gav mig energi idag?

Vilket är dagens bästa upplevelse?

Tre saker som gjort mig glad idag!

### Veckovisa frågor

Vad har jag lärt mig om mig själv denna vecka?

Vad är jag stolt över den här veckan?

Vad har jag blivit bättre på denna veckan?

Vad har jag gjort för att närma mig mina långsiktiga mål denna veckan?

Vilka tre saker gjorde mig gladast denna veckan?