
Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	söndag
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
17-18							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							

Skriv ut 1 blad/vecka. Fyll i dina aktiviteter – justera tiderna där så behövs.

Utvärdering:

Vilka mål/ aktiviteter har jag genomfört denna vecka?

Vilket blev resultatet?

Hur känns det?

Vilka mål/aktiviteter har jag inte genomfört?

Vad hindrade mig?

Vad tar jag med mig till nästa vecka?
