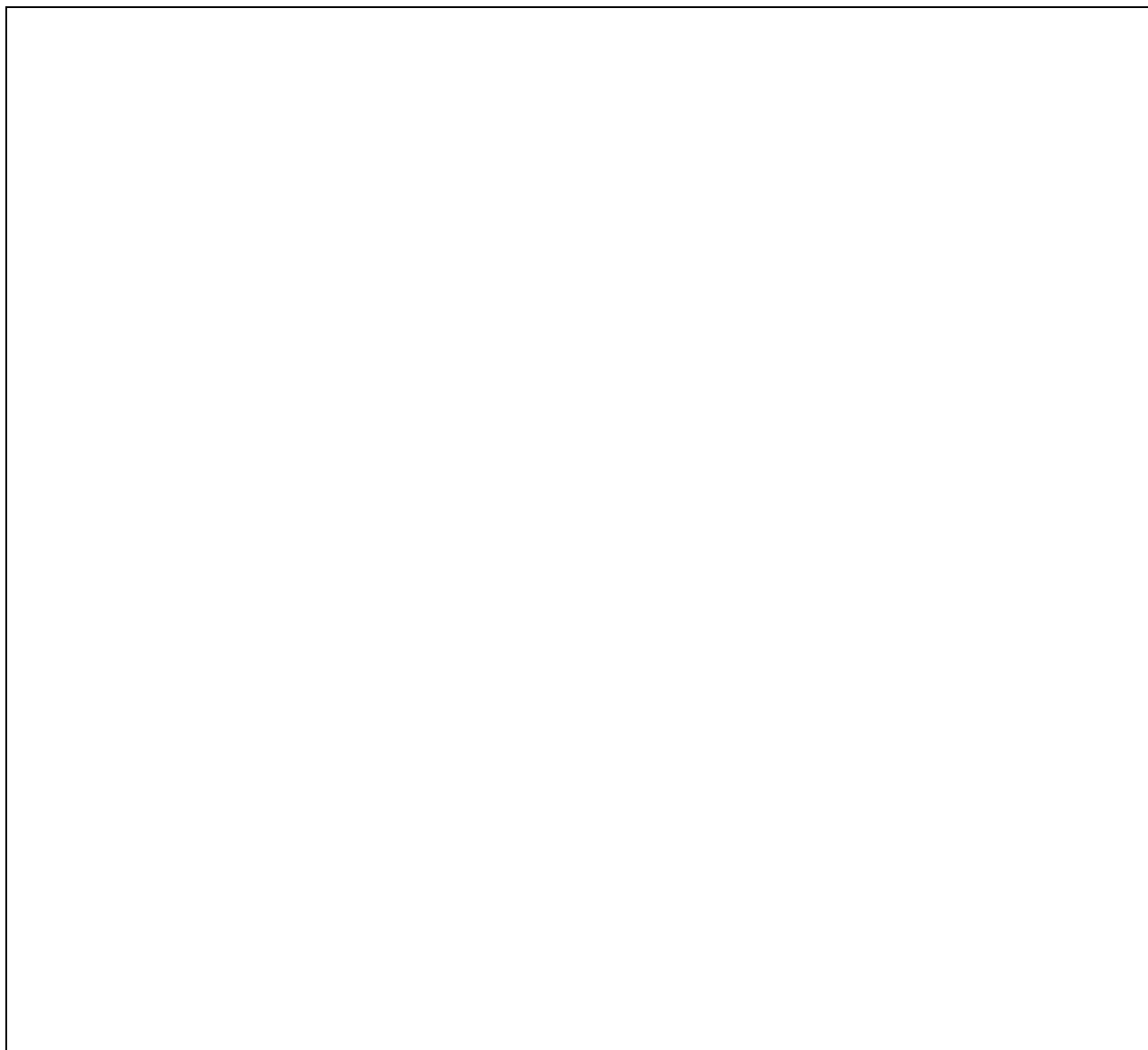


ÖVNING: ÅTERHÄMTNING

Fundera över hur du återhämtar dig dagligen, veckovis och årligen. Återhämtningstillfällen kan vara till exempel pauser i arbetet eller studierna eller en kvällspromenad med hunden. Du kan också skriva upp sådana återhämtningstillfällen du skulle behöva mer av i din vardag.

1. DAGLIGEN

2. VECKOVIS

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the section header. It is intended for a drawing or detailed notes.

3. ÅRLIGEN

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the section header. It is intended for the user to write their response to the question.