

# HJÄRNAS GRUNDBEHOV

• Hur ser vi till att uppfylla dem?

Det som känns avslappnande för mig brukar vara att \_\_\_\_\_

Min skärmtid på mobilen är idag \_\_\_\_\_ och det känner jag mig \_\_\_\_\_ med.

Jag skulle vilja variera min chiltid med att också \_\_\_\_\_

För att skapa bättre förutsättningar för att fokusera kan jag:

---

---

---

---

Jag brukar må som bäst när jag får vara i sammanhang där jag

---

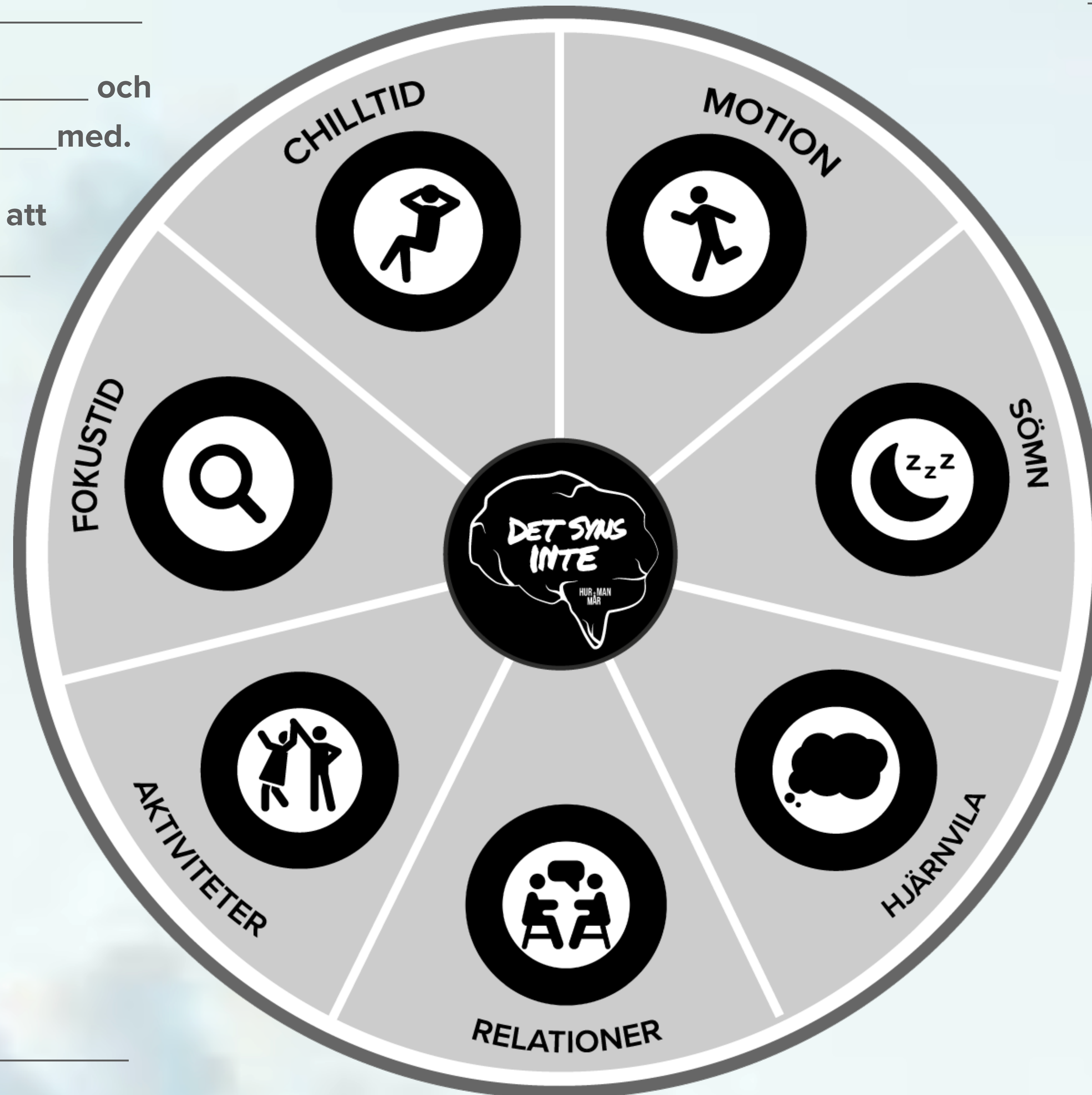
---

Jag skulle vilja låta

---

---

få ett större utrymme i mitt liv.



För att få in 60 minuters rörelse per dag kan jag:

---

---

För att träna mina muskler tre gånger i veckan kan jag:

---

---

Eftersom min väckarklocka ringer kl. \_\_\_\_\_ behöver jag somna kl. \_\_\_\_\_ för att få minst 8 timmars sömn.

Jag ska ladda mobilen i: \_\_\_\_\_ och testa att \_\_\_\_\_ som nedvarvning innan jag lägger mig.

Jag brukar låta mina tankar få vandra fritt (utan mobil) när jag:

---

---

---

---

Några personer som betyder mycket för mig är:

---

Jag visar min uppskattning genom att:

---

---



[detsynsinte.se](https://detsynsinte.se)

