

# MÅ BRA-HANDEN

Reflektera över: På vilka sätt gör vi detta redan?  
Hur märks det i vardagen? Vad vill vi förstärka?

2

MAT OCH MÅLTIDER

3

RELATIONER OCH KÄNSLOR

4

RÖRELSE  
OCH KROPP

1

SÖMN OCH VILA

5

FRITID OCH  
KREATIVITET

+

VARDAGSRYTM

+

VÄRDERINGAR

mieli