* Hur gick det den här gången?
* Vilka förbättringar/försämringar märker du från förra gången?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Datum** | **Tid** | **Aktivitet** | **Reflektion** |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6  7-dagar  krävs för  betyg 3. Bra jobbat  Fortsätt gärna så blir du mer positiv |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14  14-dagar  krävs för  betyg 4. Bra jobbat  Fortsätt gärna så blir du mer positiv |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |
| 21  21-dagar  krävs för  betyg 5. Bra jobbat! Fortsätt så kommer du att vara positiv |  |  |  |  |