

PLANLEGG DIN DRØMMEUKE

Når i livet er uken?

- ☐ Videregående ☐ Studie (universitet/høyskole) ☐ Folkehøyskole ☐ Jobb ☐ Annet: _____

Hvor bor du?

- ☐ Hjemme med familien ☐ I kollektiv ☐ For meg selv ☐ Med en partner ☐ På hybel/internat ☐ Annet: _____

Er det noe spesielt som skjer denne uken? (f.eks: russetid, fadderuke, første uke i ny jobb, eksamensuke, en helt vanlig uke ...)

Hvordan har du det denne uken?

- ☐ Starter uken full av energi og motivasjon ☐ Litt sliten/har det travelt ☐ Trenger ro og balanse ☐ Annet: _____

Hva håper du skal kjennetegne din drømmeuke?

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen/ Formiddag 08:00-12:00							
Ettermiddag 12:00-18:00							
Kveld 18:00-00:00							
Natt 00:00-08:00							