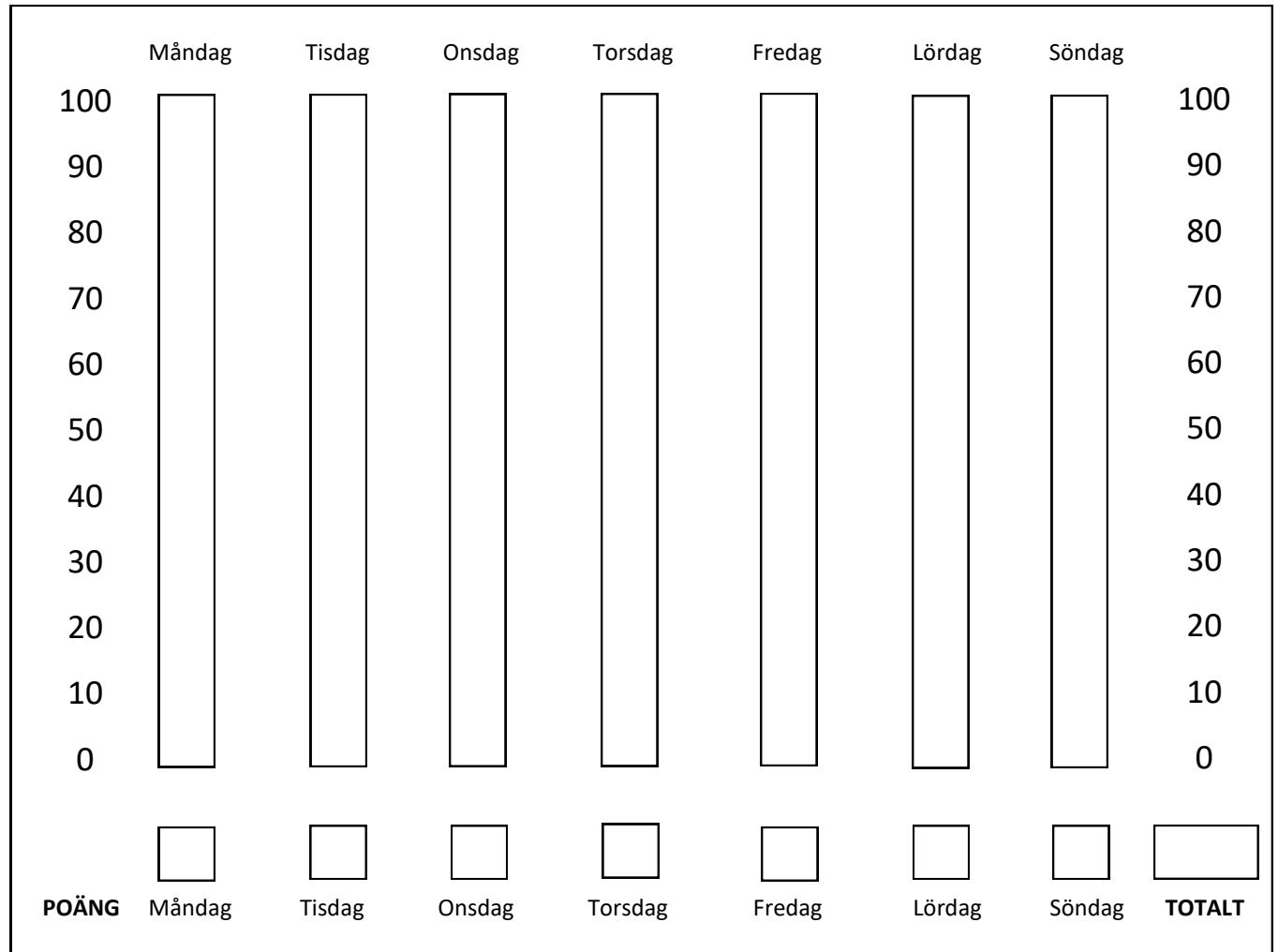


HAPPYMETER Vecka _____

Happylife.SE	
10 poäng/ruta	
Motionerar 40 min	Håller ordning och har struktur
Sover 7-8h vuxen 10-12 h barn	Gör något för bra någon annan 3ggr/dag
Sinnesro 40 min	Är kreativ/gör något meningsfullt Minst 3h/dag
Äter och dricker nyttigt 5-6 måltider/dag och sköter om hygien	Massage eller beröring Minst 30 min/dag
Skrattar Minst 7 ggr/dag	Ger dig själv eller någon annan person uppskattning 4 ggr/dag



Fyll i dina poäng varje dag under en vecka. Måla staplarna med en färgpenna!

Grön: 81 - 100 poäng

Gul: 51 - 80 poäng

Röd: 0 - 50 poäng

Efter en vecka... räkna ihop dina poäng...

Grön: 561 - 700 poäng

Du är oftast lycklig, kärleksfull och harmonisk - **Happylife!**

Gul: 351 - 560 poäng

Du behöver träna mer på att skapa rutiner som gör dig lycklig, kärleksfull och harmonisk

Röd: 0 - 350 poäng

Du behöver hjälp med att skapa rutiner som gör dig lycklig, kärleksfull och harmonisk

Fyll i veckans färg!