

Rødderne

Navn: _____

Dato: _____

De 5 "gødnings-næringsstoffer" er:
Fysisk, psykisk, mentalt, spirituelt og socialt.
Se kapitlet Rødderne = Energi

Læg en plan så du kan fra nu af altid har ENERGI til at vokse og gro. find ud af hvad du vil gøre indenfor de 5 områder, og sæt straks det i værk som det kræver at komme igang. Sæt det i kalenderen (med påmindelse), tag kontakt til en fagperson, meld dig ind i en klub, eller hvad det nu kan være...

Fysisk sundhed:

Vejrtrækning

Væskebalance

Sund kost /Mad

Træning/Motion

Søvn/Stress

Psykisk sundhed:

"Vi formes af vores tanker, og vi bliver, hvad vi tænker på." Buddha

Mentalt: Ryd op, Læs bøger, Styr på økonomi, stress

Spirituet: Tur i skover, Mediter

Socialt: Ses med venner og familie, deltag i holdsport, klubber, foreninger, osv.