

Start med at tildele hver tilstand en farve: CARE SLOW SYNC FLOW

Som det næste kan du farvelægge genstandene herunder, så de passer til den eller de tilstande, du forbinder dem med.

Hvis der mangler aktiviteter, kan du selv tilføje dem på siden.

*Tip: Nogle genstande kan have mere end én farve.*



Klip de farvede genstande ud, og sæt dem ind i boksene nedenunder.

Mens du gør det, så tænk over, hvilke aktiviteter der hjælper dig til at komme i de forskellige tilstande.

care

slow

sync

flow



Når du har sorteret aktiviteterne i boksene, så sæt en ring om én aktivitet i hver boks – nemlig den aktivitet, du tror vil hjælpe dig mest med at komme ind i netop den tilstand.