

Opgave 1: Udfør øvelsen med at finde "Dit Store Hvorfor" og skriv det ned på et synligt sted.

Hvorfor vil du gerne være mor?

Hvorfor det?

Hvorfor det?

Og så videre, helt op til 7 gange - husk at få hjælp

Opgave 2: Udarbejd en detaljeret madplan for den kommende uge, der inkluderer alle måltider og snacks

Mandag:

Tirsdag:

Onsdag:

Torsdag:

Fredag:

Lørdag:

Søndag:

Refleksionsspørgsmål:

1. Hvordan påvirker dit 'Store Hvorfor' din motivation i hverdagen?

2. Hvordan kan din nye madplan reducere daglig stress og forbedre dit velvære?

3. Hvordan kan du bruge de strategier, du har lært indtil nu, til at vedligeholde og forbedre din fremtidige planlægning og daglige rutiner?