



## Jag och mina fyra rum - vad kan jag göra...

### NÖJDHET

Vad kan jag själv göra för att öka eller vidmakthålla NÖJDHETEN?

### INSPIRATION

Vad kan jag själv göra för att öka eller vidmakthålla INSPIRATIONEN?

### CENSUR

Vad kan jag själv göra för att minska eller vidmakthålla CENSUREN?

### FÖRVIRRING

Vad kan jag själv göra för att minska eller vidmakthålla FÖRVIRRINGEN?