



BALANS KOMMER INIFRÅN

## Planering mindfulness i förskolan

På varje fråga (utom de tre sista), svara hur ofta och vilka övningar.

Beskriv ditt långsiktiga mål, drömläge eller önskan.

Förskolan:

---

---

Du:

---

---

Hur vill du lägga upp övandet resten av terminen?

Förskolan:

---

---

Du:

---

---

Hur ska du vidmakthålla övandet över lovet?

Förskolan:

---

---

Du:

---

---

Hur vill du lägga upp övandet för nästa termin?

Förskolan:

---

---

Du:

---

---

När och hur ska jag informera föräldrar?

---

---

Ska jag involvera mina kollegor och hur i så fall?

---

---

Vad ska jag själv göra för att fortsätta vara inspirerad?

---

---

Lycka till med övandet och tveka inte att hör av dig om det dyker upp funderingar längs vägen!

maja@gronahuset.nu