

HYVÄPÄIVÄ: TAVOITTEISIIN OHI KARIKON

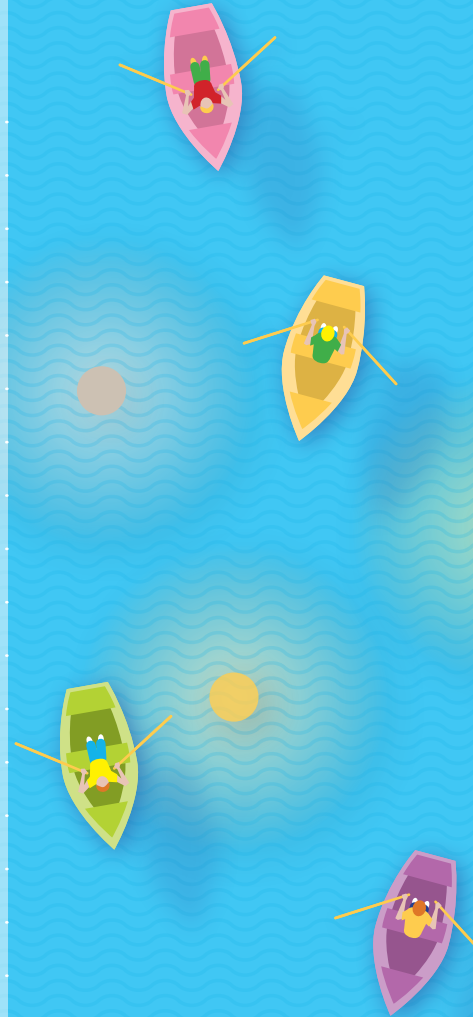
MUUTOS EI AINA OLE HELPPO JUTTU...

Elämäntapamuutosten saaminen pysyvästi osaksi arkea ei aina ole helppoa. Karikoiden pohtimisesta etukäteen on iso apu tavoitteisiin johtavien ratkaisujen löytämisessä.

Kirjoita tavoitteisiin pääsyä haittaavia asioita kuvan vasemman reunan laatikkoon. Voit kuvata asioita listana tai pienellä tarinalla.

Kirjoita oikeaan palstaan keinoja, joiden avulla pystyit pitämään kiinni saavuttamistasi tuloksista elämäntapojen muuttamisessa. Tai kerro oma pieni sankaritarinasi!

Asioita, jotka tekevät muutoksen noudattamisen vaikeaksi:



Asioita, jotka auttavat pitämään kiinni muutoksista: