

HYVÄPÄIVÄ: MILLAINEN ON HYVÄ PÄIVÄ

PÄIVÄN RYTMİ

Tällä kertaa keskustellaan päivärytmistä ja pohditaan sen merkitystä.

Mitä hyvää päivärytmissäni on? Millaiset asiat rytmittävät päiviäni?

Mitä kokeilen seuraavaan tapaamiseen mennessä?

Milloin aloitan?

Missä kokeilen?

Kirjaa kokeilut WhatsAppiin