Hyvinvointikokeiluni

Suunnittele pieni hyvinvointiasi lisäävä kokeilu ja kirjoita se taulukkoon.
Kokeilun suunnittelua voi helpottaa, kun mietit:

- Mikä arjessani toimii jo hyvin päivän teemaan liittyen?
- Mitä hyötyä kokeilusta on?
- Mikä auttaa minua kokeilun tekemisessä?

Suunnittele kokeilu, jota on mahdollista toteuttaa päivittäin. Pidä kokeilu riittävän pienenä.

Merkitse kalenteriin rasti, kun olet yrittänyt toteuttaa kokeilun.

	Hyvinvointia lisäävä tekoni (Mitä, Missä, Milloin)	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
2.	**Arkirytmi:**							
3.	**Ruokarytmi:**							
4.	**Liikkuminen:**							
5.	**Ruoka:**							
6.	**Liikkuminen:**							
7.	**Arki:**							
8.	**Mieli:**							
9.	**Kiitollisuuspäiväkirja:**							