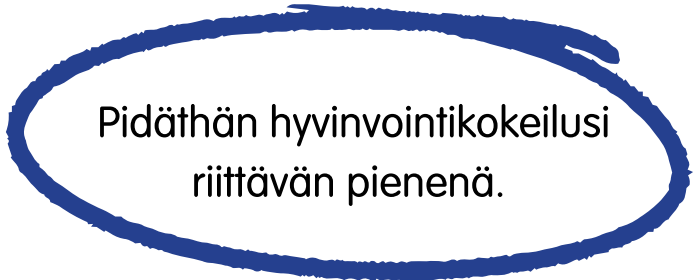


Hyvinvointikokeiluni

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?



Merkitse kalenteriin rasti, kun olet yrittänyt toteuttaa kokeilun.

Hyvinvointia lisäävä tekoni (mitä, missä, milloin)
Arkirytm:
Ruoka:
Liikunta:
Mieli:
Joku muu, mikä:

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su