

Mikä fiilis liikkumisesta?



Ympyröi fiilistäsi kuvaavat sanat ennen ja jälkeen liikunta-aktiviteetin.

Voit myös pohtia:

- Millainen liikkuminen tuottaa minulle iloa?
- Milloin ja miten liikun ilman pakkoa tai ponnistelua?
- Millaisen liikkumisen lisääminen arkeen virkistää ja tukee mielen hyvinvointiani?

Jo pelkkä paikallaanolon tauotus on hyvinvointiteko.

Rohkea Kiinnostunut Tytyväinen Helpottunut Pirteä

 Innostunut Jännittynyt Välinpitämätön Häpeä Turhautunut

Välttelevä Väsynyt Hermostunut Ylpeä Innostunut

 Iloinen Leikkisä Vahva Energinen

Itsevarma Rentoutunut

Toiveikas Tärkeä Suuttunut Pettynyt Rauhallinen