

HYVÄÄ MIELTÄ JA HYVINVOINTIA - SUUNNITELMA PAHAN PÄIVÄN VARALLE



Hyvinvointiani tukevat tavat



Arjen sujuvaksi tekevät rutiinit



Ajatukset, jotka auttavat



Mielekästä tekemistä haastaviin hetkiin

Kokeile uteliaasti - Opi ja oivalla uutta - Itsetuntemusta tekemisen kautta - Iloa päiviin
Yhteinen tekeminen - Jaksamista ja virtaa - Hyvinvointia omaan arkeen - Arjen hallintaa kokeilemalla