

Vuorokausiympyrä

Mitä päiväni sisältää?



Merkitse vuorokausiympyrään:

- Uni, ruokailut, liikkuminen, ulkoilu
- Päivän tehtävät ja askareet
- Harrastukset, ruutuaika, kaverit, perhe
- Iloa tuottavat asiat
- Hoidettavat asiat

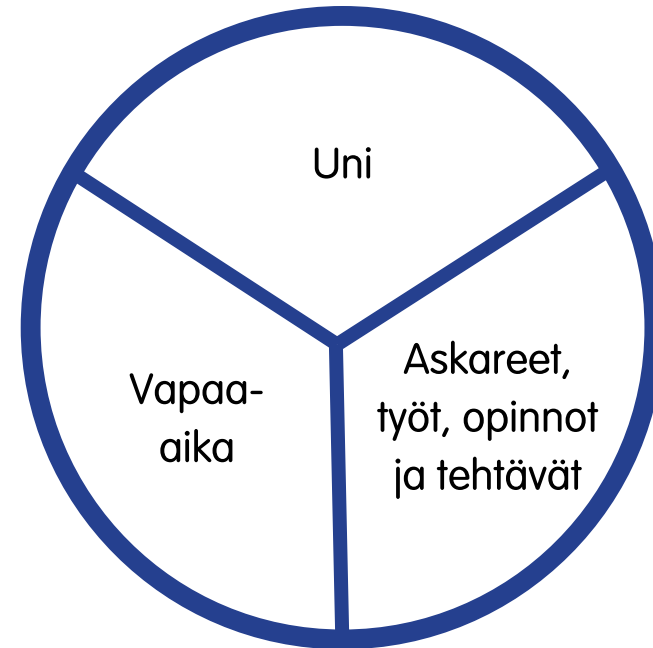
Havainnot vuorokausiympyrästä:

Hyvinvointiani lisää..

Jaksamistani häiritsee..

Minulle tärkeitä asioita ovat..

Olen tyytyväinen arkeeni asteikolla 1-10, miksi?



Mieti tavallista vuorokauttasi kolmessa lohossa:

8h unta, 8h päivän askareet, 8h vapaa-aikaa.

Miten päivä rytmittyy?