

# EPÄVAKAUDEN OMAHOITO

## Kolme taitoa

Valitse nyt kolme taitoa, jotka olet kokenut sinulle tärkeiksi. Suunnittele itsellesi sopiva palkinto. Harjoittele taitoa päivittäin.

**TAITO 1:**

Ympäröi/valitse päivät, jolloin olet harjoitellut taitoa:

ma ti ke to pe la su

Kuinka palkitset itsesi ahkerasta harjoittelusta? Kirjaa muistiin itsellesi sopiva palkinto:

**TAITO 2:**

Ympäröi/valitse päivät, jolloin olet harjoitellut taitoa:

ma ti ke to pe la su

Kuinka palkitset itsesi ahkerasta harjoittelusta? Kirjaa muistiin itsellesi sopiva palkinto:

**TAITO 3:**

Ympäröi/valitse päivät, jolloin olet harjoitellut taitoa:

ma ti ke to pe la su

Kuinka palkitset itsesi ahkerasta harjoittelusta? Kirjaa muistiin itsellesi sopiva palkinto: