

Missä arjen asioissa koet elämäntuntun heikentyneen?

- Päivärytmi (menen myöhään nukkumaan ja herään vasta puoliltapäivin).
- En liiku ollenkaan ja syön epäsäännöllisesti
- En jaksa paneutua opiskelutehtäviin samalla innolla kuin ennen
- Juon liikaa alkoholia

Missä asioissa haluaisit muutosta arjenhallinnan osalta?

- Haluaisin lisätä jaksamistani ja olla taas iloinen
- Haluan kokea itseni energiseksi
- Haluaisin peruskuntoni kasvavan

Mikä voisi olla pieni askel muutoksen suuntaan?

- Voisin alkaa kävellä rappusia
- Pysin syömään säännöllisesti viisi kertaa päivässä