

Harjoitus: Arjenhallinnan lisääminen

Tavoite:

Opit tarkkailemaan ja muuttamaan omaa toimintaasi. Saat sitä kautta aktiivisuuttasi asteittain takaisin.

Ohje:

Vastaa alta löytyviin kysymyksiin. Pohdi, missä asioissa tarvitset muutosta ja miten voisit muutoksen aloittaa.

Esimerkki:

”Haluaisin peruskuntoni kasvavan, jotta jaksaisin paremmin.”

Missä arjen asioissa koet elämänhallinnan tunteen heikentyneen?

Missä asioissa haluaisit muutosta?

Mikä voisi olla pieni askel muutoksen suuntaan?